www.destak.pt | Diretor: Diogo Torgal Ferreira | Jornal de distribuição gratuita.

Destak

1 a 7 agosto 2014 PORTUGAL

Carlão

Músico fala do seu último projeto, os 5-30, e de muito mais. Uma entrevista a não perder!

Manual completo para umas boas férias

Dos cuidados que não deve dispensar às melhores sugestões de lazer, dentro e fora de casa, o **Destak** dá-lhe uma ajuda a planear da forma mais agradável possível uns bons dias de descanso.

Os melhores amigos de uma visão saudável

O sol é nosso amigo, mas para evitar que se transforme no vilão das férias, nada melhor do que reforçar a prevenção ocular. Como? Usando óculos de sol.

CARLA MARINA MENDES
cmendes@destak.pt

Protetor solar, chapéu de sol, toalha de praia, livro, água, algo para comer. Se acha que não lhe falta nada para rumar à praia, pense novamente. De certo já ouviu falar nos riscos que corre quando não respeita as regras que nos permitem usufruir do sol em segurança. E não se esquece que há horas em que a sombra é a melhor amiga da pele ou que o protetor solar deve fazer sempre parte da bagagem. O que deve também lembrar-se é que há outro objeto, tornado símbolo de estilo, que nos deve acompanhar quando o sol aperta: os óculos de sol.

O conselho é da Sociedade Portuguesa de Oftalmologia (SPO), que reforça que, ainda que não haja uma determinação exata da suscetibilidade do olho à radiação solar, doses elevadas produzem fotoconjuntivite (inflamação da conjuntiva) e fotoqueratite (inflamação da córnea). Abusos que podem mesmo originar problemas mais graves como cataratas, carcinomas e/ou degenerescência macular da retina.

«O principal perigo é a radiação ultravioleta, raios invisíveis da energia solar que também são produzidos por fontes artificiais como a soldadura elétrica, os solários e o laser», explica Vítor Leal, coordenador do grupo de Ergoftalmologia da SPO. «Mais de 99% da radiação UV direcionada para os nossos olhos é absorvida pelas estruturas anteriores do olho. No entanto, é sempre possível que alguma dessa radiação possa chegar à retina e originar lesão. Assim, a exposição prolongada aos raios UVA e UVB pode causar lesões nos olhos colocando em risco a visão», acrescenta.

A boa notícia é que nada é mais fácil do que prevenir. E para fazê-lo basta que se proteja, «evitando a exposição solar, principalmente quando o tamanho da nossa sombra é menor do que o nosso tamanho real (entre as 11h00 e as 16h00). É também aconselhável o uso de chapéu e óculos escuros de boa qualidade, que ofereçam proteção adequada aos seus olhos, não apenas durante o verão, mas sim durante todo o ano», refere o especialista.

Na hora de comprar, seja seletivo. Não basta que os óculos lhe fiquem bem. É preciso que tenham lentes adequadas, ou seja, capazes de eliminar entre 99% e 100% da radiação UVA e UVB e entre 75% e 90% da radiação visível para evitar o desconforto ocular e as reflexões excessivas, estar livres de imperfeições, não distorcer imagens ou mudar as cores e serem de cor cinzenta, verde ou castanha.

123RF

DICA A RETER

Cuidados ao volante

Se as férias incluírem algumas horas ao volante, o cuidado com a visão deve ser reforçado. «Há doenças oculares que não têm sintomas na sua fase inicial, mas podem comprometer a qualidade da visão e, logo, a segurança da condução. Falamos do glaucoma, retinopatia diabética, retinopatias pigmentadas ou problemas do nervo ótico. As doenças que alteram a transparência do olho também podem ser problemáticas, pois causam maior sensibilidade à luz», refere Paulo Torres, presidente da SPO.

5 BENEFÍCIOS 1 SÓ SHAMPOO
SUAVIDADE, BRILHO, VITALIDADE, RESISTÊNCIA E REPARAÇÃO ATÉ ÀS PONTAS.

- PRO-QUERATINA: REPARA E REFORÇA A FIBRA.
- CERAMIDA: ALISA E UNIFORMIZA A SUPERFÍCIE DO CABELO.
- RESULTADO INSTANTÂNEO: BRILHO, VITALIDADE E RESISTÊNCIA*.

*Testa instrumental em shampoo + amaciador vs. Shampoo clássico.

lorealparis.pt lorealparis

L'ORÉAL PARIS

123RF

Aprender a programar

Para os mais pequenos, é tempo de férias, passear, ir à praia, trocar a rotina das aulas pelo nada fazer. Mas pode ser também tempo para aprender uma nova linguagem digital. A oferta é grande.

CARLA MARINA MENDES
cmendes@destak.pt

Depois de meses de aulas que parecem não ter fim, há quem espere – e desespere – pelas férias, quem por elas aguarde numa ansiedade difícil de controlar, que sonhe com os banhos de sol e mar, com os dias de lazer e sobretudo com o nada fazer. Mas até isso pode cansar, principalmente para os muitos jovens que têm quase três meses de férias.

Para estes, a Comissão Europeia deixa um convite: porque não aprender uma nova linguagem digital? E em agosto, numa antecipação à Semana Europeia da Programação, que se realiza entre 11 e 17 de outubro, são várias as iniciativas e cursos à disposição espalhados por toda a Europa.

As inscrições para os campos de férias estão abertas. Entre 11 e 15 de agosto, Kääriku, na Estónia, recebe os jovens com idades entre os 11 e os 14 anos que queiram aprender a programar em Scratch, uma linguagem de programação gratuita destinada aos jovens (mas que pode interessar também aos adultos), com a qual é possível criar as suas próprias histórias interativas, jogos e animações ou a iniciar-se na robótica. E além das atividades digitais, fica a promessa de muito tempo para desportos e exercícios de equipa.

Na Hungria, entre 20 e 29 de agosto, há cursos de verão semanais de programação para jovens dos oito aos 15 anos. Mais perto, em Lille, França, a 20 e 27 de agosto são propostos dois ateliês de programação em que as crianças dos oito aos 12 anos têm muito para aprender. Em Düsseldorf, Alemanha, a 30 de agosto, os miúdos entre os quatro e os nove anos são convidados a aprender programação elementar com os seus pais.

Mas se a distância for um obstáculo para aceitar qualquer uma destas propostas, pode também aprender a programar sem sair de casa. A oferta é em inglês e contempla cursos de programação para principiantes, com módulos que podem ser completados em menos de uma hora.

Mais tarde, em outubro, terá lugar a segunda edição da Semana Europeia da Programação, que visa tornar mais visível a programação, desmistificar as competências neste domínio e juntar pessoas desejosas de aprender. A ideia é reunir milhões de jovens, pais, docentes, empresários e decisores políticos em eventos públicos e salas de aula.

Até porque, diz a vice-presidente da Comissão Europeia, «a promoção das competências informáticas na Europa faz parte da solução para o desemprego jovem».

TECNOLOGIAS

Uma linguagem que nos une

Mas, afinal, para que serve a programação? Toda e qualquer interação entre os seres humanos e os computadores é regida por um código. A programação está em todo o lado e é fundamental para compreender o mundo hiperconectado em que vivemos. «A programação é a literacia dos dias de hoje», refere a Comissão Europeia em comunicado. No futuro próximo, serão necessárias competências básicas em programação para aceder a muitos empregos. De resto, mais de 90% das profissões exigem atualmente competências em tecnologias da informação e das comunicações.

CRIADO PELA NATUREZA. ESBORRACHADO POR NÓS.

NOVAS LIMONADAS DE FRUTA

Há limões com muita sorte

Maioria dos portugueses passa férias no local de residência

Falta de disponibilidade financeira é o principal motivo apontado pelos portugueses que optam por fazer férias em casa. Segundo um estudo da Cetelem, apenas 13% planeiam viajar para o estrangeiro.

PATRÍCIA SUSANO FERREIRA
pferreira@destak.pt

Apesar do lazer e das viagens serem a categoria em que os portugueses pretendem gastar mais (30%), os efeitos da crise ainda se fazem sentir com mais de metade dos lusos a optarem por passar férias em casa, sobretudo devido à falta de disponibilidade financeira (45%).

Esta é uma das conclusões de um inquérito realizado pelo Observador Cetelem, que acrescenta que entre os portugueses que pretendem viajar para fora do local de residência (39%), somente 13% admitem ir de férias para o estrangeiro e planeiam gastar em média €1.446, enquanto 83% ficarão por Portugal e têm um orçamento de €673.

O estudo revela também que os indivíduos entre os 25-34 anos e os 18-24 são aqueles que declaram a maior intenção de fazer férias fora do local de residência (44% e 39% respetivamente), enquanto os inquiridos com idades da faixa etária 55-65 são os que mais admitem não sair de casa para fazer férias. Motivo principal para esta decisão? A falta de disponibilidade financeira (64%).

Segundo o diretor de marketing da Cetelem em Portugal, Diogo Lopes Pereira, «Portugal é indicado como o principal destino de férias, provavelmente porque implica menos despesas do que uma viagem ao estrangeiro e também porque muitos consumidores fazem questão de conhecer melhor o seu próprio país.»

NÚMEROS

1.355 milhões de euros foi o montante gasto pelos portugueses no estrangeiro entre janeiro e maio deste ano;

4 milhões de portugueses fizeram férias em 2013, o que representa 38% do total da população, indicam os dados do Instituto Nacional de Estatística;

90% dos portugueses que viajaram no ano passado em lazer optaram por destinos nacionais.

123RF

PUB

MELIÃ.COM
+350 HOTELS 40 COUNTRIES
PORTUGAL IMPERDÍVEL
Viva todo o encanto do país e desfrute destes preços por noite durante todo o ano
49€ 59€ 79€ 89€
HOTEL
TRYP Porto Centro (APA) 49
TRYP Montijo (A) 49
TRYP Coimbra (A) 49
TRYP Colina do Castelo (APA) 59
TRYP Porto Expo (APA) 59
TRYP Covilhã D. Maria (MP) 79
TRYP Lisboa Oriente (APA) 89
TRYP Lisboa Aeroporto (APA) 89
Meliã Ria (APA) 89
Meliã Braga (APA) 89
Meliã Madeira Mare (A) 89
Preço por quarto e por noite (APA) - Alojamento e Pequeno Almoço (MP) - Meia Pensão (A) - Alojamento.
Reservas sujeitas a disponibilidade. Não aplicáveis a reservas de grupos ou eventos especiais.

Prove os novos Iced Fruit Smoothies da McDonald's®

Tire um tempo para se refrescar

Refresque-se sem pressa com as nossas novas bebidas! Os Smoothies são preparados com uma combinação de gelo picado, um toque de iogurte e os sabores das frutas Morango e Banana ou Manga e Ananás, que os tornam deliciosamente refrescantes.

Aproveite já até dia 10 agosto

OFERTA 2X1

Na compra de 1 Iced Fruit Smoothie ou 1 Iced Frappé

= OFERTA DE OUTRO*

Imagens ilustrativas. *Promoção limitada ao stock existente e válida até 10 de agosto de 2014. Não acumulável com outras promoções. Preços e descontos válidos salvo erro tipográfico. Na compra de 1 Smoothie ou Frappé oferta de outro de igual tamanho. Válido nos restaurantes aderentes.

©2014 McDonald's

Sensualidade

Transformar uma simples refeição num momento inesquecível é possível, garante Alexandre Fernandes, autor de um livro repleto de receitas que prometem apimentar qualquer relação.

CARLA MARINA MENDES
cmendes@destak.pt

O amor «é mágico», canta a música; é o melhor remédio, refere o cinema; é também «fogo que arde sem se ver», declama o poeta. O amor é tudo e muito mais, é paixão, atração, amizade, é vermelho, é duradouro quando não é fugaz... E tem sabor.

Pelo menos é isso que defende o nutricionista Alexandre Fernandes, que se lançou na aventura de descobrir a que sabe o amor, num livro com o mesmo nome que oferece mais de 69 receitas light.

A sensualidade é aqui servida à mesa, com o sabor que se lhe quiser dar, confirma ao **Destak** o autor, que defende que «tudo vai para além da fantasia e da imaginação... e neste caso, cabe às refeições afrodisíacas serem cúmplices desse romance».

Do Desejo Louco, que se serve num prato de sopa e é perfumado pelo tomilho, com um aroma que, segundo uma tradição antiga, ajuda a recuperar a energia e a aumentar a disposição para o sexo, aos Beijinhos Apaixonados, um prato de massa com marisco, passando pelo Êxtase Total ou pela Delícia Apaixonante, uma mous-

123RF

PUB

AMANTES OUSADOS

Bife de atum com molho de tomate e espinafres

Ingredientes para 2 pessoas

2 bifes de atum fresco devidamente higienizados e arranjados; 250 g de tomate chucha pelados, sem sementes e cortados em pedaços; 100 g de espinafres picados; 1 cebola pequena finamente picada; 2 dentes de alho grandes finamente picados; 2 colheres de chá de azeite aromatizado; 1 colher de chá de mel; 1 raminho de manjericão fresco bem lavado; flor de sal (q.b.); pimenta-preta moída na ocasião (q.b.); água mineral (q.b.)

Preparação

Tempere com uma pitada de flor de sal os bifes de atum e reserve. Num tacho aqueça uma colher de chá de azeite, assim que este fique bem quente adicione a cebola e um dente de alho. Quando começarem a ficar ligeiramente dourados adicione o raminho de manjericão e os tomates. Assim que os tomates começarem a ficar bem desfeitos, tempere com uma pitada de flor de sal e pimenta, e misture tudo. Acrescente o mel e volte a mexer tudo muito bem. Com a varinha mágica desfaça a preparação até obter um molho homogéneo. Reserve. Num outro tacho aqueça um pouco de água temperada com uma pitada de flor de sal, e quando esta estiver bem quente coza os espinafres. Depois de cozidos, escorra a água. Aqueça o restante azeite numa frigideira antiaderente e saltei-os juntamente com o dente de alho reservado. E reserve. Por fim, coloque uma grelha/chapa ao lume e assim que esta estiver bem quente coloque os bifes de atum. Grelhe-os de forma a que fiquem suculentos por dentro. Depois de prontos, sirva o atum coberto com o molho de tomate e acompanhe com os espinafres.

à mesa

se com chocolate que, dizia-se, era um alimento dos deuses, as receitas que sugere recuperam ingredientes afrodisíacos e que, por isso mesmo, nunca saem de moda.

Ainda que alguns deem mais relevo a estes alimentos do que outros, «todos dão importância quando se quer "apimentar" ou fugir à rotina do dia a dia. Cabe ao casal desfrutar desse momento de forma apaixonada. No entanto, nunca nos devemos restringir somente aos alimentos afrodisíacos, porque quando se fala de romance existe uma panóplia de situações que devemos ter em conta, como o meio ambiente que rodeia, os aromas, a roupa, etc.»

Num país onde meio milhão de homens sofrem de disfunção erétil e em que, segundo os dados mais recentes, sete em cada dez mulheres sofrem de disfunção sexual, sobretudo relacionada com problemas em atingir o orgasmo, «a alimentação, desde que seja saudável e equilibrada, e se forem incluídos alimentos afrodisíacos, pode e muito ajudar as pessoas», confirma Alexandre Fernandes.

Quem sabe ser até mesmo uma alternativa aos medicamentos. «No entanto, é sempre bom alertar para que os hábitos saudáveis sejam integrados para que o efeito possa ser mais rápido, por exemplo, deixar de fumar, praticar exercício físico, evitar uma ingestão excessiva de álcool», acrescenta.

Nunca é tarde para apimentar as relações, concorda o nutricionista. E nem a correria do dia a dia deve servir como desculpa, ou «obstáculo». O «bom sexo», diz Alexandre Fernandes, «é aquele em que não há limite para a busca do prazer e surge quando existe uma intensidade afetiva maior, mesmo que as pessoas se estejam a conhecer naquele momento.

Tem é que haver respeito, consentimento e acima de tudo "química", muita "química". Dessa forma pode-se «entrar em níveis de intensidades sensoriais tão fortes que se abrem os caminhos para uma evolução espiritual e corporal».

Não só as receitas oferecidas no livro ajudam a despertar os sentidos e as emoções, algumas entretanto adormecidas, como são todas light. Boas notícias para quem não quer perder de vista a linha. Mas segundo o autor, nada foi inventado, «até porque em termos gastronómicos está tudo inventado. Apenas as adaptei e alterei os ingredientes de forma a tornarem-se mais afrodisíacas e com baixo teor em gordura, sal e açúcares.»

INGREDIENTES A USAR

O truque do Casanova

As ostras são afrodisíacas, dizem as lendas. Alexandre Fernandes explica que Casanova, um dos maiores amantes da História, comia grandes quantidades antes dos seus encontros amorosos.

Para além do perfume

A rosa tem também os seus segredos e era usada por Cleópatra, rainha do Egito, pelos seus poderes afrodisíacos.

Uns olhos bonitos e não só

No Médio Oriente, explica o livro, a cenoura era utilizada pelos reis e nobres como auxiliar da sedução.

PUB

123RF

De olhos postos nos pés

O que calçamos e o que vestimos pode ajudar a melhorar o rendimento. E a proteger a saúde.

REDAÇÃO
destak@destak.pt

Não interessa se é dos que pertence ao grupo dos mais práticos, aqueles para quem qualquer coisa serve, ou se, pelo contrário, faz parte dos que nunca perdem de vista o estilo. Para uns e para outros, a escolha do vestuário e calçado adequado para a prática do exercício físico não pode ser deixada ao acaso. E isto é válido não só para a preparação de uma corrida, como a da Linha Cascais Médis powered by Destak, mas também para o grande dia do evento desportivo.

Comecemos pelos pés. Sejam sapatilhas ou ténis, a designação pouco importa. O que convém não perder de vista é o tipo de terreno e a distância percorrida para poder fazer a melhor escolha. Primeiro, há que colocar de lado calçado antigo de outros desportos. Depois, se está apenas a começar, a Deco Proteste esclarece que com 40 euros faz a festa, gasto que aumenta para o dobro no caso dos que já não passam sem correr.

Explica a revista que correr multiplica o impacto do peso do corpo três a seis vezes. Ou seja, em cada passada há uma carga no mínimo três vezes superior ao peso do atleta (se tiver 70 quilos, isso significa pelo menos um impacto de 210 quilos).

Justificada que está a importância de uma boa escolha, há que perceber que a estética não deve ser o principal fator a considerar. O conforto é essencial e como em grandes distâncias os pés dilatam, o melhor é escolher dois números acima. O tecido deve deixar o pé transpirar, mas mantendo a pele seca, enquanto a palmilha deve absorver a transpiração e ser amovível, para poder arejar e ser lavada.

O QUE VESTIR

Proteção em forma de roupa

De manga curta ou comprida, o modelo da camisola com que corre é uma escolha pessoal, mas há muitos tecidos diferentes, alguns capazes de oferecer maior resistência ao suor, evitando ficar encharcado, outros capazes de proteger dos raios ultravioleta. O ideal, sobretudo se corre com calor, é preferir roupas leves. Calções ou calças, depende também de cada um. Mas aqui volta a ser importante a escolha adequada do tecido. Depois, não esqueça o chapéu ou boné e os óculos de sol, proteção essencial.

PUB

QUEM TEM MEO SATÉLITE TEM TUDO

A PARTIR DE €11,49/mês

OFERTA 1ª MENSALIDADE + INSTALAÇÃO

Com o MEO Satélite, toda a ficção, informação e desporto nacional estão junto de si.
Adira já a partir de €11,49/mês, com oferta da 1ª mensalidade e instalação.

MEO

16 200 | LOJAS MEO | MEO.PT

É OUTRA VIDA

Novo manual técnico do nadador-salvador

Capítulos com diferentes cores, sínteses de conteúdos no início de cada secção e códigos QR para aceder a vídeos tornam o guia mais fácil e rápido de consultar.

PATRÍCIA SUSANO FERREIRA
pferreira@destak.pt

O Instituto de Socorros a Náufragos (ISN) acaba de lançar um novo manual com conteúdos mais completos e que teve por base uma exaustiva pesquisa bibliográfica e a colaboração de especialistas de diferentes áreas, incluindo as mais recentes diretrizes de saúde e de desporto.

De salientar a parceria estabelecida com a Universidade de Coimbra, que editou e imprimiu o *Manual Técnico do Nadador Salvador*, composto por 11 capítulos identificados com cores diferentes para facilitar a sua consulta.

O novo guia apresenta uma síntese de conteúdos no início de cada capítulo, caixas coloridas de acordo com o sistema de Manchester, que já é usado no âmbito hospitalar, e auxiliares pedagógicos com códigos QR que permitem a posterior visualização de vídeos.

Todas as mudanças inserem-se no objetivo futuro de este manual passar a ser obrigatório nas piscinas para uso dos nadadores-salvadores.

Cursos e exames de admissão

Os estabelecimentos de ensino reconhecidos pelo ISN têm agora à sua disposição um manual que lhes permite desenvolver ações de formação com uma maior amplitude formativa para dotar os nadadores-salvadores com mais técnicas de salvamento e de conhecimentos gerais, para que estes possam perceber o verdadeiro "porquê" de alguns procedimentos.

Recorde-se que atualmente o curso de nadador é composto por 135 horas e o exame de admissão inclui nadar 100 metros numa técnica ventral no máximo de 1'50", uma prova de apneia dinâmica para um tempo mínimo de 20", apanhar dois objetos na parte mais funda da piscina num só mergulho e deslocar-se 25 metros numa técnica ventral apenas com a propulsão dos membros inferiores.

DIOGO PINTO

DICAS DO IGOR

Frequentem praias vigiadas, esta é a principal recomendação

Olá meus queridos banhistas,
Hoje começa a primeira de muitas "Dicas do Igor" sobre prevenção nas praias.
Agora que o calor chegou de vez, o amigo Igor, juntamente com o ISN, vai dar-lhe todas as informações para ter a melhor época balnear de sempre.
A Dica da Semana é sobre praias vigiadas.
As praias vigiadas são uma mais-valia na medida em que possuem todas as condições necessárias para garantir a segurança e a higiene da areia e das praias.
A época balnear, por se tratar de um período relacionado com as férias, proporciona um maior relaxe, diversão e consequente despreendimento e isto faz com que aumentem potenciais situações de perigo.
Devido à natureza das praias e do mar, estas possuem determinadas caraterísticas que podem pôr em causa o bem-estar das pessoas, e numa praia vigiada, a presença de um nadador-salvador, aqui como o amigo Igor, aumenta o nível de confiança de cumprimento dos requisitos de assistência aos banhistas, transmitindo serenidade e rigor neste serviço ao público.
Por isso, se quer divertir-se, escolha uma praia vigiada!

Igor Neto, nadador-salvador da Praia das Conchas, *Água de Mar*, RTP

ESTE VERÃO NÃO SE QUEIME

Para não se queimar,
proteja a sua casa como protege a sua pele: com ecrã total

Os alarmes Prosegur, ligados 24h à Central de Segurança permitem, em qualquer momento, ver o que acontece na sua casa ou loja.

ALARMES
SEMPRE LIGADOS A SI
E À CENTRAL DE SEGURANÇA 24H

PROSEGUR
ALARMES

www.prosegur.pt
707 22 23 22

EPA

Tempo para acertar agulhas

A próxima semana fica marcada pelos últimos jogos de preparação dos três "grandes".

JOÃO MONIZ
jmoniz@destak.pt

Não deixes para amanhã o que podes fazer hoje. Caso queiram iniciar o campeonato a todo o gás, com o máximo de certezas que o volátil mercado de transferências permite até ao fim de agosto, os treinadores de Benfica, Sporting e FC Porto têm de tomar decisões nos próximos dias. E é para isso que servem as últimas partidas amigáveis.

O Benfica é o clube que tem mais pressa, pois começa a temporada oficial mais cedo, com a disputa da Supertaça, dia 10 deste mês. Paradoxalmente, parece ser também aquele que está mais atrasado na sua preparação, no que à definição do plantel diz respeito. Os jogos da Emirates Cup, que se disputa em Londres, deverão servir para Jorge Jesus esclarecer as dúvidas que ainda possa ter, e que deverão passar sobretudo pelo ataque: que extremos e avançados ficam na primeira equipa?

Quanto a Sporting e FC Porto têm mais uma semana para fazer experiências, aperfeiçoar rotinas, no fundo, incorporar a filosofia e os métodos dos novos treinadores. E os leões parecem mais adiantados nessa missão. Beneficiando do facto de a equipa-base se manter da última época, o Sporting de Marco Silva aparenta estar mais próximo daquilo que pode render, embora a inclusão dos mundialistas ofereça espaço de crescimento.

No FC Porto, a "armada espanhola" terá mais dois testes antes de ser "largada à água", que ameaça tornar-se tormentosa se os resultados tardarem a aparecer. Isto por causa do investimento feito (até ao fim de julho os dragões eram os "reis" das compras).

JOGOS DE PREPARAÇÃO

01/08/2014
Sporting-Lazio 20h45*

02/08/2014
Arsenal-Benfica 16h20x
Boavista-Sporting 18h30

03/08/2014
Benfica-Valencia 14hx
Everton-FC Porto 16h+

04/08/2014
Ittihad-Sporting 19h30+

06/08/2014
Midtjylland-Sporting ?

09/08/2014
West Bromwich-FC Porto 16h+
Sporting-Sp. Gijón 17h

*RTP1 +SportTV xBTV

PUB

FIESA
festival internacional de escultura em areia
2014
25 Mai - 25 Out | PÊRA - ALGARVE
A CIDADE DE AREIA
the sand city
tema: MÚSICA II
Venha e descubra a maior cidade de areia do mundo
FANTÁSTICO DE DIA E DE NOITE!
Info:

PREPARAÇÃO PARA O US OPEN

Tenistas voltam ao piso rápido

Após as "férias" de julho, o circuito do ATP volta a "acelerar" com a disputa de dois torneios de piso rápido de primeiro plano. O Rogers Cup, torneio de categoria Masters 1.000 que se disputa na cidade canadiana de Toronto, arranca já na segunda-feira, dia 4, antecedendo o seu congénere de Cincinnati (dia 10), as duas principais provas antes do US Open, o último *grand slam* de 2014.

RALI DA MADEIRA

Carros voltam a "derrapar"

As bonitas estradas da Madeira acolhem durante o fim de semana mais uma edição do mítico Rali Vinho da Madeira. Embora a prova não integre este ano o calendário do Campeonato Europeu de Ralis, os melhores pilotos nacionais vão marcar presença na região, prometendo muita animação. Também os VSH e os Clássicos vão competir dias 1, 2 e 3 de agosto.

NUNO VEIGA/LUSA

É sempre a subir até à glória

Trepadores levam vantagem: a edição deste ano tem quatro etapas de montanha.

JOÃO MONIZ
jmoniz@destak.pt

Já está nas estradas desde quarta-feira, para gáudio dos muitos fãs do ciclismo, a 76ª Volta a Portugal em bicicleta. E se o primeiro milho é para os pardais, os quilómetros iniciais (algumas centenas, na verdade) foram "só para aquecer".

É com a chegada do fim de semana que as pernas vão "começar a doer". Isto porque a primeira etapa de montanha está reservada para sábado, com a chegada ao Larouco, o segundo ponto mais alto de Portugal Continental. E esta é só a primeira de três tiradas com chegadas em alto.

Para domingo está reservada a mítica subida à Senhora da Graça, que este ano antecede outra dificuldade de nível respeitável: a escalada à Senhora da Assunção, na segunda-feira. Se este triunvirato já promete selecionar os verdadeiros candidatos à vitória final, o tira-teimas surgirá, como sempre, com a etapa da Torre.

A subida até ao topo da Serra da Estrela está reservada para quarta-feira, após um dia de descanso que, certamente, irá dar muito jeito.

PUB

5-30

junta Carlão, Fred e Regula no Sudoeste

FILIPA ESTRELA
festrela@destak.pt

Eles são Carlão, Fred e Regula. Juntos chamam-se 5-30 e já chegaram em março, com um álbum homónimo. Invadiram vários palcos do País, em concertos, Queimas das Fitas e festivais e preparam-se para aterrar no Sudoeste a 8 de agosto. O **Destak** esteve à conversa com Carlos Nobre, Carlão ou Pacman. Descubra afinal quem é quem no meio destas identidades musicais!

Como se lembraram de se juntar os três neste projeto?

Este projeto surgiu na sequência da *Mixtape* de Orelha Negra, em que entro eu e o Regula. Fizemos uns ensaios para a apresentação ao vivo do concerto no Sudoeste e trocámos ali umas ideias. O Fred e o Samuel [Sam the Kid] lançaram o desafio de me porem a rimar de novo, com uns beats. Curiosamente ou não, acabámos por ficar todos no estúdio Ya, em Campolide. Cada um de nós tinha lá uma sala. Quando começámos a trabalhar numa ou duas músicas, o Samuel começou a distanciar-se e a deixar tudo nas mãos do Fred, que começou a desenvolver uma série de beats. O Regula saltou para dentro do barco porque estava a gostar, e em menos de nada começámos a perceber que tínhamos mais do que um par de músicas para curtir. Percebemos que tínhamos material para fazer um álbum e começámos a pensar num nome. E numa questão de meses fizemos o disco.

Acabaram por ir buscar o nome ao estúdio que vos juntou!

Sim, o nome deste projeto 5-30 vem do número da porta, que é o 530-B. Tivemos a ideia de fazer algumas coisas, mas a proximidade que se criou ali ajudou a dar forma ao projeto e a torná-lo disco. Era muito fácil, o Fred criava um beat, mostrava-nos ali na sala ao lado e as coisas fluíam muito

«COMEÇÁMOS A PERCEBER QUE TÍNHAMOS MAIS QUE UM PAR DE MÚSICAS PARA CURTIR»

Bepanthene® Plus Creme

Feridas, Cortes e Arranhões

- Desinfecta sem arder
- Acelera a cicatrização
- Efeito refrescante e calmante

Bepanthene Plus: com Dexpantenol e Cloro-hexidina. Para feridas e queimaduras superficiais com risco de infecção. Não usar em feridas graves, profundas ou muito sujas e evitar o contacto com os olhos e mucosas. Contra-indicado em hipersensibilidade aos componentes. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia atentamente o folheto informativo e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. L.PT.CC.06.2014.0762

BAYER

«NÃO GOSTO DE USAR ASNEIRAS DE UMA FORMA GRATUITA, MAS USO QUANDO SÃO NECESSÁRIAS»

rapidamente. Sugeri esse nome, porque fazia todo o sentido. Aconteceu tudo ali, no 5-30.

Cada um dá o seu input ao projeto. De que forma vocês os três se completam?
O Fred assumiu um papel de produtor muito importante. Ele já tinha feito um pouco nos Orelha Negra, mas nunca tinha assumido esse lado dos instrumentais num disco inteiro. Eu tenho uma parte mais cantada, apesar de o Regula e o Samuel me terem puxado para rimar nalguns temas, e ainda bem que o fizeram. Complementamo-nos todos, sim, porque conhecemo-nos todos muito bem.

Qual o papel dos vários convidados?
Também não são assim tantos! Na verdade, o Samuel está na génese desta banda dos 5-30: foi o agente provocador. Quando percebeu que o Fred estava muito focado e a fazer um trabalho muito interessante na parte instrumental, nem se quis meter. Então acabou por participar em três temas importantes do disco. Apesar de ser um convidado, é um convidado especial porque esteve presente em momentos importantes. E a sugestão da capa até é dele, por exemplo. Depois temos o Richie Campbell que deu uma perninha, e temos a Vanessa que fez umas vozes.

Como é que te organizaste com o Regula em relação às letras?
As minhas partes são minhas, e as do Regula são do Regula! Ele foi uma boa surpresa. Ele é super perfecionista na escrita e na métrica, e em pormenores que a maior parte das pessoas

PUB

Recruitment - Lisbon

SITEL announces the recruitment of more than 200 employees until the end of the year.

SITEL a Multinational **Contact Centre** in Portugal for 20 years is interested to recruit fluent people in several languages as - **Dutch, German, English, Italian, French, Spanish, Swedish, Finnish, Danish or Norwegian.**

Main Responsibilities:

- **Customer Service Representatives** to perform **inbound support** by phone and e-mail

Knowledge/Skills/Abilities

- Native Speaker (Eliminatory) in Dutch, Danish, German, English, Italian, French, Spanish, Swedish, Finnish, Norwegian or Russian.
- Strong English skills both spoken and written a plus
- Call Center, Customer Care or Troubleshooting experience a plus
- Written communication support experience a plus

We Offer:

- Full-time Job – 8 hours per day
- Base salary (x14 months) + Meal Allowance + Monthly Performance Bonus + Private health insurance
- Training fully paid by Sitel and included in the work contract
- Career opportunities and good work environment
- We can help you finding accommodation in Lisbon

To view the complete list of openings, visit: www.sitel.com
jcareers.portugal@sitel.com and answer our advertisements with the follow Reference: Destak plus the language you are fluent. (For example – **Destak / German**).

AS PERSONALIDADES MUSICAIS DE CARLÃO

Carlão - É o meu nome de sempre, desde criança. É o nome que o pessoal lá da minha rua me chamava. Até a gozar porque era muito pequenino em relação a eles, então Carlão era como se chamássemos fininho a um gordo! Entretanto, cresci mesmo e fiquei mais alto que eles todos! Depois, quando os Da Weasel acabaram, tive tempo, disponibilidade e vontade de aprofundar algumas coisas que em Da Weasel só tocámos ao de leve como foi o punk hardcore dos Dias de Raiva, em que me assumo como Carlão. E tudo aquilo que eu possa vir a fazer na música, faço enquanto Carlão. No fundo, não são assim tão diferentes os nomes, no final do dia sou eu.

Pacman - Quando os Da Weasel foram criados, havia ali uma forte influência norte-americana e do hip hop. Fomos todos buscar alcunhas em inglês, e eu fui buscar o Pacman, que era um jogo que eu gostava muito quando era criança. E gostava dessa ideia, do boneco comilão. Se há pessoas que me conhecem, conhecem sempre primeiro como o Pacman dos Da Weasel. Criou-se ali uma personagem meio reguila, ligada ao hip hop, com uma postura mais rock. Quem conhecesse Da Weasel a sério sabe que eu não me esgotava nas rimas e as minhas referências ultrapassavam o hip hop. Tínhamos momentos punk/hardcore e outras fusões.

Carlos Nobre - Em Algodão, como é uma coisa mais íntima, meti Carlos Nobre que é ainda mais íntimo. Carlão é o meu nome normal para toda a gente. No Algodão há aquele lado de prosa poética mais pessoal.

PUB

HÁ MAR E MAR, HÁ POUPAR E VOLTAR.

Estas férias, diversifique as suas poupanças com os Depósitos Mais RE.

Nas férias há mais tempo para a família, para os amigos e para aproveitar a praia. E há mais tempo para poupar. Disponíveis em euros, dólares americanos ou canadianos, e com prazos diversificados, os Depósitos Mais RE vão ajudá-lo a que, para o ano, continue próximo de Portugal. Entre 2 de junho e 12 de setembro subscreva os Depósitos Mais RE a partir de 1000 EUR, USD ou CAD.

Saiba mais em http://residentesnoestrangeiro.cgd.pt, numa agência ou representação da Caixa, ou ligue (+351) 707 24 24 24, disponível 24 horas por dia, todos os dias do ano.

HÁ UM BANCO QUE O APROXIMA DE PORTUGAL.
A CAIXA. COM CERTEZA.

não se dão ao trabalho de pensar. Temos os dois uma linguagem muito direta, mas diferente. Dentro dessa crueza cada um de nós tem um estilo muito próprio, por isso complementamo-nos muito bem.

O resultado acaba por ser, nos dois casos, letras quase sem censura, sem papas na língua!
A ideia foi essa. Às vezes pode haver uma autocensura da minha parte, numa ou noutra coisa. Mas acho que há palavras que fazem todo o sentido e às vezes uma asneira não pode ser dita de outra forma. Não há outra palavra que a substitua. Cada palavra tem um valor específico e intrínseco. Não gosto de usar asneiras de uma forma gratuita, mas uso quando são necessárias e não dá para substituir. Nesse aspeto é mesmo à vontade!

«QUASE TUDO LEVAVA SEMPRE PARA ESSA PAIXÃO COMUM AOS TRÊS: AS MULHERES»

Até porque, provavelmente, precisam de dizer as palavras certas quando querem passar mensagens. E neste álbum parece que têm muitas mensagens a passar!
Sim, acho que sim! A mensagem importante a passar neste álbum é a nossa maneira de estar em relação aos assuntos de que falamos. Mais do que embandeirar o que quer que seja, acabamos por partilhar as nossas vivências. É um disco muito virado para as mulheres, e isso também vem muito da influência do Fred a fazer os beats. À exceção de *Chegou a Hora*, que é o primeiro single, os temas são muito dengosos, muito sensuais. Sempre que partilhava uma música connosco para ouvirmos, punha uma fotografia de uma manequim ou de uma miúda bonita que o tinha inspirado. Mas mesmo sem fotografia, quase tudo levava sempre para essa paixão comum aos três: as mulheres.

Há alguma música do álbum que seja especial?
Para ser sincero, já temos o disco há alguns meses e há várias músicas que gosto bastante. Se calhar daqui a um ano vou conseguir fazer essa avaliação. Agora é tudo muito fresco e estamos a rodar as músicas ao vivo. Elas vão-se alterando e a nossa perceção também se vai alterando.

Que concertos têm em agenda para o verão?
Temos alguns festivais. Tivemos a Expofacic, vamos ter o Sol da Caparica [15 de agosto] e o Sudoeste. A verdade é que tem corrido muito bem nas queimas e nos festivais. O pessoal tem cantado as letras todas, além do single. Nós também nunca tínhamos atuado os três juntos em palco, durante um concerto inteiro. Então estamos a descobrir as nossas dinâmicas e está a correr muito bem. Acho que é o primeiro projeto em que estive que correu tão bem a tocar o disco de estreia.

Prepararam alguma coisa especial para o dia 8 de agosto, no Sudoeste?
Há um par de coisas que preparámos, mas que não posso falar porque senão vai perder a piada toda. A maior parte das pessoas que vão estar no Sudoeste ainda não viram 5-30 ao vivo, por isso para elas vai ser uma novidade. Não vale a pena estarmos a inventar grandes truques. Só o facto de estarmos a tocar o nosso disco do início ao fim, naquele palco, já é uma novidade.

Vocês descreveram este trabalho como um disco de agora. Queres explicar?
Faz sentido, porque aponta direções. Não sendo direções muito novas, estão de acordo com o que se está a fazer. É um disco contemporâneo, que vive muito à base dos sintetizadores, as programações estão de acordo com isso. É um disco atual nesse aspeto. Não sei se é hip hop ou não, mas acaba por ser um hip hop muito na linha do que se está a fazer, com o tratamento das vozes, dos efeitos. Pelo menos é um dos caminhos para onde o hip hop está a virar. Este disco nunca poderia ter sido feito há mais tempo. Este tu ouves e percebes que tinha de ser de agora, pelo próprio som e pelas referências.

Se é que vais conseguir ter férias, o que tencionas fazer?
Num ano normal em que estou a tocar, tenho férias diferentes das outras pessoas. Consigo tirar ali uma semana e meia, duas no máximo, durante o verão, e depois o resto acabo por tirar durante o inverno. E é sempre com a minha mulher e a minha filha e tentar curtir o máximo com elas.

SUDOESTE

O 18º Meo Sudoeste regressa à Herdade da Casa Branca, na Zambujeira do Mar, entre 6 e 10 de agosto. Fique a conhecer o que pode ver e ouvir

CARTAZ COMPLETO

6 de agosto
Noite de Receção ao Campista:
Palco MEO – Dimitri Vegas & Like Mike, Martin Garrix, Jay Hardway, Pedro Cazanova

7 de agosto
Palco MEO – Hardwell, Ellie Goulding, John Newman, Tom Odell, Miguel Araújo
Moche Room – Curadoria Orelha Negra: Orelha Negra, GROGNation, Dillaz, XEG, Dealema, Octa Push DJ Set, DJ Riot
Palco Santa Casa – Jimmy P, NGA

8 de agosto
Palco MEO – Sebastian Ingrosso, Gentleman, 5-30, O Rappa, B4
Moche Room – Olivier Ingrosso, John Steven, Nelson Freitas, Dentinho
Palco Santa Casa – Melech Mechaya, Time for T

9 de agosto
Palco MEO – Alesso, Seu Jorge, Jamie Cullum, Selah Sue, Yuri da Cunha
Moche Room – DJ Glue, Overule, Sensi, Zona 5
Palco Santa Casa – Diabo na Cruz, Los Waves

10 de agosto / Dia D
Palco MEO – David Guetta, Example, Benny Benassi, Kura, Karetus, Djeff Afrozila
Moche Room – Rui Vargas, DJ BL3ND, Miss Sheila, Dengaz
Palco Santa Casa – Asterisco Cardinal Bomba Caveira, Maria Bradshaw

Preço: €95 (passe cinco dias); €48 (bilhete um dia)

PRODUZIDO COM AS MELHORES UVAS, PREMIADO COM AS MELHORES MEDALHAS.

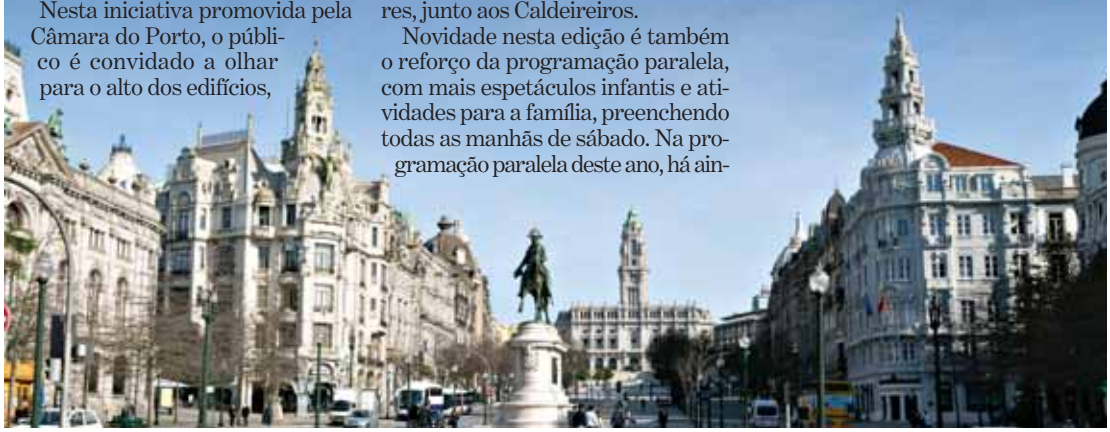
123RF

Varandas do Porto
com música, poesia, dança e teatro

Desde 1 de agosto, e até 6 de setembro, está de regresso à Invicta o festival que anima as varandas da Baixa do Porto, com espetáculos gratuitos de música, teatro, dança e poesia, todas as sextas-feiras, às 22h.

Nesta iniciativa promovida pela Câmara do Porto, o público é convidado a olhar para o alto dos edifícios, já que o palco está literalmente suspenso no andar de cima, seja numa varanda, janela ou terraço. Este ano, as portadas do Festival Varandas abrem-se logo no primeiro dia de agosto, com um concerto dos Pedra D'Audiência, em plena rua das Flores, junto aos Caldeireiros.

Novidade nesta edição é também o reforço da programação paralela, com mais espetáculos infantis e atividades para a família, preenchendo todas as manhãs de sábado. Na programação paralela deste ano, há ainda lugar a estreias como o Horta na Varanda (workshop de agricultura vertical e horizontal em varandas), o Varandear (percurso/workshop fotográfico por varandas antigas da cidade) e o programa dedicado aos mais novos, Baile dos Pequeninos.



BAÍA REIS

FORA DO SÍTIO

Cidade vira sala de cinema

Até 30 de agosto, todas as sextas-feiras e sábados, as noites do Porto estão reservadas para a Sétima Arte. O cinema vai andar "fora do sítio", num total de 10 sessões ao ar livre, com entrada gratuita. Sempre às 22h, as exibições acontecem em diferentes espaços públicos da cidade, como a Praça General Humberto Delgado, Palácio de Cristal, jardins do Passeio Alegre, Praça dos Poveiros ou a Praça Dr. Francisco Sá Carneiro. A programação do "Cinema Fora do Sítio" abarca todos os géneros e idades.

PUB

Alta Lógica
Excelência em Formação
Cursos de Informática
Formação Profissional do Século XXI
GANHE NOVAS COMPETÊNCIAS
SEM COMPROMETER AS SUAS FÉRIAS!
Aproveite a campanha de verão da Alta Lógica:
Inscreva-se e frequente o curso nos dias e horários que quiser!
CURSO COMPLEMENTAR +
Word + Excel + Access
Presencial: 640€ | Online: 420€
Oferta do Módulo de PowerPoint
CURSO COMPLETO DE PROGRAMAÇÃO
C (ou C+ ou C++) + Java + C#.Net
Presencial: 1.080€ | Online: 685€
Oferta do Módulo de VB.Net ou SQL
CURSO COMPLETO
Word + Excel + Windows + Internet
+ Access + Word Mailing + PowerPoint
Presencial: 680€ | Online: 445€
Oferta do Módulo de Outlook
www.altalogica.com
AULA EXPERIMENTAL, GRATUITA E SEM COMPROMISSO!
Grupo Rumos
Campo Grande 56, 3º Andar
1700-093 Lisboa
Telefone: 217 990 770
E-mail: info@altalogica.com

Viagem Medieval em Terra de Santa Maria

Santa Maria da Feira veste-se uma vez mais a rigor, oferecendo aos residentes e visitantes vivências singulares de memórias da época medieval, recriadas em ambientes históricos, sustentados pelo seu património arquitetónico e natural, onde reina a festa, a animação, o lazer e a gastronomia.

Até 10 de agosto, a XVIII Viagem Medieval em Terra de Santa Maria vai recriar episódios do reinado de D. Sancho II, quarto rei de Portugal. Conhecer a Viagem Medieval é viver uma experiência cultural diferente. O rigor histórico, dimensão e envolvimento das gentes locais fazem deste evento um produto cultural amplo e abrangente para os vários tipos de públicos.

É o maior evento de recriação medieval da Península Hispânica. Acrobatas, malabaristas e músicos animam as ruas com as suas exibições. São caraterizações, imitações e outras representações de cenas do quotidiano medieval que, chegando a um lugar, atuam e interagem com o público.

Os bilhetes diários custam dois euros (durante a semana) e três euros (ao fim de semana). A pulseira válida para todo o evento custa cinco euros.

DR

QUARTA EDIÇÃO

Festa da Moto na Alfândega do Porto

Com o rio Douro em pano de fundo, o mote é para acelerar, de 1 a 3 de agosto, na Alfândega do Porto. A quarta edição da Festa da Moto/Henisa volta a atrair atenções de motociclistas e apaixonados pelas duas rodas, bem como de toda a população da cidade, num evento organizado pelo Moto Clube do Porto. Além de um vasto programa previsto para a Alfândega, haverá passeios – de moto, claro – por alguns dos mais marcantes locais da cidade do Porto.

FEIRA NACIONAL

Vila do Conde é a capital do artesanato

Nos Jardins da Av. Júlio Graça, em pleno coração da cidade de Vila do Conde, será possível apreciar, até 10 de agosto, o melhor e mais tradicional artesanato português, representativo das diferentes regiões do País. Com um total de 214 participantes, a 37ª Feira Nacional de Artesanato de Vila do Conde conta ainda com a presença de representantes do Município do Ferrol e da Junta Autónoma da Galiza, região que, este ano, está em destaque.

PUBLIREPORTAGEM

SEGURANÇA PARA IDOSOS

A população mais idosa é vista como um "alvo fácil" para o crime e está mais propensa a ser vítima de crimes como as burlas e os roubos por esticão. Aqui ficam alguns conselhos para maximizar os níveis de prevenção e segurança:

- Uma boa regra é evitar trazer consigo uma bolsa ou mala e antes usar uma carteira no bolso, fora das vistas;
- Mantenha-se em contacto com os amigos de sempre e com os vizinhos se se mudar para casa de um parente ou mudar de residência;
- Crie o seu "sistema companheiro" com um amigo, quando estiver fora de casa – mantenha o contacto e conviva com esse amigo pelo menos uma vez por semana;
- Convide os amigos a visitá-lo/a com frequência;
- Mantenha para si o seu próprio telefone, correspondência e correio eletrónico, se lhe for possível;
- Peça sempre ajuda quando precisar.

Para prevenir o roubo por esticão, a segurança para idosos recomenda que a pensão e outros cheques e valores sejam diretamente depositados e que os pagamentos habituais sejam feitos por débito em conta, o que reduz o risco de assaltos. Para evitar ser vítima de burla devem respeitar-se duas regras de ouro: 1) nunca entregar dinheiro a um desconhecido, seja qual for a vantagem ou ganho prometido; 2) nunca ter pressa para fazer qualquer coisa que envolva dinheiro ou o património – deve dar-se tempo para tomar decisões definitivas.

PROSEGUR
ALARMES

www.prosegur.pt 707 22 23 22

ALVARÁS 24 A, B, C, D e E

Aves de Rapina no Castelo de São Jorge

O que une águias, falcões, açores, milhafres, mochos, corujas ou bufos? Caraterísticas semelhantes, como caçar presas vivas usando as suas capacidades de visão, audição e voo, potenciadas ainda por outras caraterísticas físicas específicas, como bicos pontiagudos e garras fortes.

Esta é apenas uma das curiosidades sobre aves de rapina. Se quer saber mais, basta aparecer no Castelo de São Jorge até setembro, entre as 11h00 e as 17h00. É que estas rapinantes tomaram o espaço, mostrando-se aos visitantes e deixando-se fotografar com os mais corajosos.

A 1 de agosto, às 21h, pode ver mochos e corujas. O quarteto mais famoso das aves de rapina – o Bufo Real de grandes olhos cor de laranja e de majestosos penachos, a fantasmagórica e silenciosa Coruja das Torres, a estridente Coruja do Mato e o pequeno Mocho Galego – é o anfitrião de uma noite no Castelo. Acompanhadas por um biólogo, as aves vão mostrar as suas habilidades e comportamentos.

No dia 3, prepare-se para um domingo em família, às 11h, com a iniciativa Falcoaria para Todos. Os participantes interagem com as aves de rapina (águias, falcões, milhafres, bufos e corujas, entre outros) em pleno voo, além de descobrirem as suas caraterísticas e a sua importância no ecossistema.

CINEMA

Viver o verão nos espaços públicos de Loures

Já pensou poder ver *A Gaiola Dourada*, no Museu de Cerâmica de Sacavém (dia 1), ou *Cinco Dias Cinco Noites*, no Museu do Vinho e da Vinha, em Bucelas (dia 2), ou *Capitães de Abril*, no Museu Municipal de Loures/Quinta do Conventinho (dia 3), ou ainda *7 Pecados Rurais*, no Jardim de Lousa (dia 8). Estas sessões de cinema em espaços públicos levam diversos filmes a vários locais, sempre às 21h30.

FESTA DE VERÃO

Música e jantar da Onyria Summer Party

O Onyria Marinha Edition Hotel & Thalasso (Cascais) recebe a quarta edição da festa anual de verão, no dia 1 de agosto, às 19h30. A guitarra clássica é a protagonista do início da festa Onyria Summer Party, que conta com um jantar especial, um Show Cooking de Risottos e a atuação da Banda de Covers Quinteto B-Sax.

EXPOSIÇÃO

'Sardinhando' na Arte da Terra

Um verdadeiro mar de sardinhas invadiu a galeria lisboeta A Arte da Terra (na Rua Augusto Rosa, nº 40, junto à Sé). Até dia 31 de agosto, vai poder ver, por exemplo, um cardume com mais de trezentas sardinhas suspensas do teto, de Inês Areal Silva. Ao lado dessa obra vão estar outras, de cerca de duas dezenas de artistas, que partiram em busca de uma abordagem original a um dos mais marcantes ícones da cultura portuguesa. Escultura e azulejaria ganham aqui a forma da contemporaneidade, dos pregões populares e da criatividade.

LIVROS DA SEMANA

1 As Praias de Portugal
Ramalho Ortigão | Quetzal

Neste guia do banhista e do viajante, o autor explora as caraterísticas naturais das praias. Quase como um romance de viagens, a obra dá a descobrir preciosa informação social, cultural e histórica.

2 Delicioso Piquenique
Isabel Zibaia Rafael | Marcador

A autora de Cinco Quartos de Laranja (melhor blogue do ano na categoria Culinária/Gastronomia) propõe receitas simples e criativas para saborear ao ar livre, no trabalho, em festas ou onde quiser!

3 Sumos Verdes Detox em 10 Dias
J.J. Smith | Presença

Mesmo que não siga a dieta à risca, encontra mais de 100 receitas de sumos verdes para vários objetivos, assim como receitas saudáveis e uma lista de compras.

SEASIDE®

SALDOS

DE 15 DE JULHO A 15 DE SETEMBRO*

€27,50
ref.2004781 d

~~Antes 14,99€~~
€9,99
ref.4252475-108

€14.99
ref. 845star4

€23,99
ref. 78744731

€14,99
ref. 4252720-3

€39,50
ref. 1567043

€19,99
ref. 2864037-212

€14,99
ref. 20040200es

€14,99
ref.473851-178

~~Antes 17,99€~~
€14,99
ref. 2005286

*nos artigos assinalados na loja
Visite-nos em http://www.seaside.pt/ para saber qual a loja mais próxima de si
80% do calçado Seaside é fabricado em Portugal

Preços válidos salvo rutura de stock, erro ortográfico ou fotográfico. Sujeitos a alterações sem aviso prévio.

Pedro Abrunhosa no Casino Estoril

Os Grandes Concertos de Verão estão de regresso ao Casino Estoril. O cartaz faz-se de músicos portugueses, e leva ao amplo espaço do Lounge D alguns dos melhores intérpretes nacionais que tanto apresentam composições inéditas, como revivem grandes êxitos.

O programa prolonga-se até 11 de setembro, todas as quintas-feiras, a partir das 22h30, e a entrada é livre. Um dos concertos mais aguardados é o de Pedro Abrunhosa, que sobe ao palco a 7 de agosto, acompanhado pelos Comité Caviar, para apresentar o seu mais recente álbum, *Contramão*.

Autor e compositor de numerosos êxitos, Pedro Abrunhosa promete revisitar outros tantos sucessos da sua já longa carreira. O Casino Estoril recebe também o concerto *Miguel Gameiro & Pólo Norte 20 anos* (14 de agosto), bem como os artistas Ana Moura (21 de agosto), Paulo Gonzo (28 de agosto), Tiago Bettencourt (4 de setembro) e Richie Campbell (11 de setembro).

FESTIVAL ANDANÇAS

A música e a dança popular

Entre 4 e 10 de agosto, o Festival Andanças leva muita animação à Barragem de Póvoa e Meadas, próximo de Castelo de Vide. Organizado pela Associação PédeXumbo, o evento pretende promover a música e a dança popular, enquanto meios privilegiados de aprendizagem e intercâmbio entre gerações, saberes e culturas. Com um olhar dos dias de hoje, o Andanças vai reavivar hábitos sociais e formas de viver a música, retomando a prática do baile popular. São igualmente importantes os princípios e compromissos ambientais que a PédeXumbo assume na organização do festival.

AO VIVO

Raquel Tavares e Ana Free na Feira de Artesanato

Decorre até 31 de agosto, no Estoril, a 51ª edição da FIARTIL, que apresenta um cartaz sugestivo de concertos. No dia 1 de agosto, a feira recebe a fadista Raquel Tavares, que atua pelas 21h30 no palco principal. Ana Free (na fotografia) dá um espetáculo a 9 de agosto, à mesma hora. A mais antiga feira de artesanato nacional volta a apresentar um total de 350 artesãos oriundos de todas as regiões do País, que vão trabalhar ao vivo exibindo as suas técnicas.

ESPETÁCULO

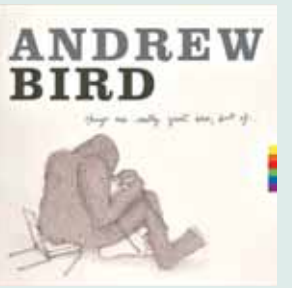
'Pulgas e Carriços' no Villaret

Marcado para 1 de agosto, às 21h30, o espetáculo *Pulgas e Carriços* sobe ao Teatro Villaret, no âmbito do festival de comédia Villari-te. Em palco vão estar Os Planeta Fluffen, um quarteto que mistura música com stand-up comedy. Com a participação de Ricardo Carriço, a peça conta com Lola (guitarrista das Anarchicks). Sendo um espetáculo solidário, os lucros revertem para a Associação Confluência.

DISCOS DA SEMANA

1 Song Reader
Beck | Universal

Em 2012, Beck lançou um álbum que não tinha gravações, só 20 partituras, que nunca tinham sido registadas nem tocadas em público. Agora, Norah Jones, Jack White, Juanes ou Jack Black deram vida àquelas canções.



2 Things Are Great Here, Sort Of
Andrew Bird | Popstock

Este 11º álbum marca o regresso do músico norte-americano aos discos com uma colecção de dez versões dos The Handsome Family. O trabalho foi gravado durante três dias em Los Angeles.

3 For Those Who Stay
PS I Love You | Popstock

O terceiro álbum de originais do duo canadiano está entre o rock e a pop mais ruidosa. O disco, que promete agradar aos fãs de Pixies, conta com o viciante single *Friends Forever*.

*Para mais informações sobre as lojas aderentes e condições da campanha consulte o *site* www.leyaonline.com/leyanapraia

ARCO-ÍRIS A SUL

Depois de Coimbra, Cascais e Braga, o The Color Run Sport Zone ruma até ao sul do País e chega a Portimão a 10 de agosto. A organização espera uma forte adesão, não só por parte dos algarvios, mas também daqueles que por esta altura escolheram o Algarve para uns dias de férias.

Em plenas férias de verão, e num mês tradicionalmente quente, o The Color Run Sport Zone chega finalmente a Portimão numa edição sunset, com a primeira partida marcada para as 18h30, e com uma festa final na Praia da Rocha que promete durar noite dentro.

«Esta é a primeira vez que realizamos o The Color Run Sport Zone no Algarve e estamos convictos que será um grande evento. Também por se realizar num período de férias, em que o Algarve recebe muitos turistas, acreditamos que a iniciativa possa ser um programa perfeito para as famílias que ali vão usufruir das suas férias», explica Jorge Azevedo, responsável pela organização do evento.

As inscrições para o The Color Run Sport Zone em Portimão já estão a decorrer, podendo ser realizadas online (www.thecolorrun.pt) ou nas lojas Sport Zone. A organização conta com a parceria da Câmara de Portimão.

FOTOS STORYPICS

PUB

CURSOS INTENSIVOS VERÃO 2014
2ª A 6ª DAS 10H ÀS 17H | AGOSTO 2014
ÚLTIMAS VAGAS!
-25% DESCONTO
CURSO ESPECIALIZADO
SOCIAL MEDIA MARKETING (78h)
Fundamentos de SMM + Facebook Marketing + Twitter + LinkedIn + Blogging + Pinterest + Projeto
LISBOA: INÍCIO A 11.AGO | 2ª A 6ª (10H00-17H00)
CURSO ESPECIALIZADO
DESIGN GRÁFICO (84h)
Pré-Impressão + Adobe Photoshop + Adobe Illustrator + Adobe Indesign + Integração
LISBOA E PORTO: INÍCIO A 11.AGO | 2ª A 6ª (10H00-17H00)
CURSO ESPECIALIZADO
WEB DESIGN (72h)
Adobe Fireworks + Adobe Dreamweaver + Adobe Flash + Integração
LISBOA: INÍCIO A 06.AGO | 2ª A 6ª (10H00-17H00)
FLAG
QUERES SABER MAIS?
WWW.FLAG.PT/VERAO 2014

ARMAÇÃO

Muita música no Festival Pirate Weekend

O Pirate Weekend – Festival Pirata vai tomar conta da Baía de Armação de Pêra, entre 1 e 3 de agosto. PZ, Tributo, Noiserv, The Legendary Tigerman, Perigo Público, Time For T e Fast Eddie Nelson são alguns dos nomes que incluem o cartaz. Os concertos realizam-se na Fortaleza de Santo António das Areias, a partir das 21h. Além da música, a Avenida Beira Mar vai estar repleta de animação de rua, com o Bazar Pirata, teatro, atividades desportivas na areia e no mar, dança e muito mais.

VILAMOURA

Tributo aos lendários Abba

A 1 de agosto, a noite algarvia vai estar ao rubro com a atuação do grupo Bootleg Abba, banda de tributo aos Abba, no Purobeach, nos Jardins do Hotel Tivoli Marina Vilamoura. Integrado no programa Summer Sounds do Purobeach, o concerto ao vivo, seguido de DJ, tem início marcado para as 22h30, convidando a relembrar os grandes êxitos dos Abba.

Festival Internacional da Sangria

Até 17 de agosto, a sangria é rainha nos jardins do Casino de Vilamoura. O sucesso das três primeiras edições do Festival Internacional da Sangria, realizado em 2012 e 2013 na Alfândega do Porto e na FIL, em Lisboa, levou a organização a apostar numa quarta edição do evento, desta vez no sul do País. O festival baseia-se na produção e comercialização de receitas artesanais de oito países – Portugal, Espanha, França, Reino Unido, Itália, Rússia, Jamaica e Brasil. Para acompanhar as sangrias há francesinhas, leitão da Bairrada, pregos com queijo da Serra, enchidos, pão artesanal e sobremesas gourmet.

123RF

A VIDA EM FAMÍLIA

O que fazer com os miúdos esta semana

Sessão de contos nas caves Taylor's
3 de agosto | Porto
Uma sessão de contos muito especial, com fantásticas estórias no cenário das caves de vinho do Porto.

Festival de Música Júnior
3 de agosto | Europarque | Santa Maria da Feira
A partir das 18h30, assista às Bandas Sonoras de Hollywood e divirta-se em família, com os clássicos que todos conhecemos.

A Galinha Ruiva
3 de agosto | Picoas
Parte do festival Villari-te, a Galinha Ruiva é um espetáculo muito divertido e com uma mensagem para as crianças sobre amizade e trabalho de equipa.

Nickelodeon Slime Cup
3 de agosto | Portimão
Com a Nickelodeon Slime Cup, todos os jovens estão convidados a mostrar o seu espírito futebolístico no Centro Comercial Aqua Portimão.

Festa de Verão no Gymboree
3 de agosto | Albufeira
Levem os chapéus e os óculos de sol e divirtam-se na Sizzlin'Summer Party para uma tarde fresca de convívio de famílias!

'Dissecção/Dissection' Exposição Vhils
5 de julho a 5 de outubro | Belém
O Museu da Eletricidade, em Lisboa, exibe a primeira exposição a solo e em grande da obra do mais famoso "street artist" nacional. A família Pumpkin já foi ver a mostra *Dissecção/Dissection*, do Vhils, e adorou!

RUI GAIOLA

PUB

O que se vai passando nas redes sociais

O fenómeno das redes sociais tem vindo a ganhar fãs um pouco por todo o lado e os famosos são um dos grupos mais ativos nesta nova ferramenta de comunicação, seja no Facebook, Twitter ou Instagram. Quer seja fotos de praia, com os filhos ou momentos engraçados, quase tudo é tema de foto e de dedicatória para todos os fãs verem na Internet.

@Ricardo Carriço

Ator esteve bem acompanhado na praia, junto de atrizes como Cláudia Vieira e Andreia Dinis.

@Heidi Klum

A supermodelo alemã partilhou a primeira foto com o namorado, Vito Schnabel, na praia.

@Sandra Bullock

A amiga Chelsea Handler partilhou fotos do 50º aniversário da atriz norte-americana.

@Doutzen Kroes

A modelo holandesa foi mãe pela segunda vez e partilhou um momento com toda a família.

@Carolina Patrocínio

A apresentadora aproveitou o mau tempo no Algarve para passar tempo com a filha.

@Rui Unas

O comediante partilhou um 'curso de como posar para fotos na Net' com a atriz Diana Chaves.

@Justin Bieber

Cantor colocou no seu Instagram uma foto de Orlando Bloom a chorar, numa provocação ao ator.

@Daniela Ruah

A atriz de *NCIS Los Angeles* está a treinar arduamente para o regresso às gravações.

@Serge Ibaka

Serge Ibaka, jogador da seleção espanhola de basquetebol, tirou 'selfie' com Mariano Rajoy.

@Ricardo Quaresma

O jogador do FC Porto partilhou fotos do filho, no dia em que este fez dois anos de existência.

PUB

Por que razão a PRIO é mais barata?

1. Produz Biocombustível
2. Tem distribuição própria
3. Sem intermediários
4. Tem postos práticos
5. Não complica

prio

ENERGIAS TOP LOW COST®

www.prioenergy.com

Acompanhadas
nas festas pelos (ex-)namorados

MARILINE ALVES

Tempo de verão é tempo de romance e os famosos não querem perder uma oportunidade de estarem com os seus mais que tudo em eventos públicos.

Na festa de verão da SIC Caras, no Seven, em Vilamoura, a modelo Ana Sofia Martins aproveitou para apresentar o novo namorado, meses depois do início da relação. Tomás Barroso, de 25 anos, é irmão do ator Pedro Barroso e jogador de basquetebol do Sport Lisboa e Benfica. A modelo, de 27 anos, confirmou que está «apaixonada» e que achou ser este o momento certo para assumir a relação com o jovem desportista.

Já Maria João Bastos deslocou-se à discoteca do amigo Alberto Felício, o Palms, e fez-se acompanhar pelo ex-namorado, o DJ Pablo Ceballos. A atriz já está no Brasil, onde irá integrar o elenco da novela *Boogie Oogie*, de Rui Vilhena, para a Globo.

MIGUEL VETERANO

ALGARVE

Simão de férias com a família

Apenas um mês depois do nascimento do terceiro filho, o jogador Simão Sabrosa, de 34 anos, aproveitou para passar umas férias no Algarve com a namorada Vanessa Rebelo, de 33 anos, antes de começar a nova época desportiva. Com eles estiveram Mariana e Martim (filhos da relação do desportista com a ex-mulher, Filipa Valente), Rodrigo (filho de Vanessa e de Bruno Aguiar) e o mais recente membro da família e filho de ambos, Simão Salvador Barbosa, que já se estreou na praia.

PUB

clube de
PASSATEMPOS
www.clubedepassatempos.pt
GANHE CONVITES DUPLOS
PARA O BADOCA SAFARI PARK
LIGUE 760 309 323*
Um safari africano no coração do Alentejo - parece impossível, mas é absolutamente real. No Badoca Safari Park são girafas, zebras e muitos outros animais os anfitriões da diversão. Centenas de animais em plena liberdade numa enorme herdade em harmonia com a natureza onde não faltam locais mágicos. O Safari Africano, a Sessão de Alimentação dos Lémures, a Sessão de Aves de Rapina, Rafting Africano e a Ilha dos Grandes Primatas tornam esta visita ainda mais memorável. Este ano usufrua ainda de um grande Parque de Insufláveis, Trampolins e passeios de segway. Venha conhecer esta grande aventura!
Para mais informações: www.badoca.com ou em www.facebook.com/badocasafaripark
BADOCA
SAFARI PARK
*De 30 em 30 chamadas oferecemos um bilhete duplo (1 adulto + 1 criança) válido até 31/10/14. Custo da chamada €0,50 + IVA. Regulamento sob consulta no 210 494 816 e em http://clubedepassatempos.pt.
Para esclarecimentos e/ou envio de prémios por CTT, contacte: info@clubedepassatempos.pt

PUB

Inscrições Abertas - Contate-nos!

EPAR
ESCOLA PROFISSIONAL
ALMIRANTE REIS

ENSINO PROFISSIONAL

- TÉCNICO DE TURISMO
- TÉCNICO DE MULTIMÉDIA
- TÉCNICO DE COMÉRCIO
- TÉCNICOS DE GESTÃO
  VARIANTE DE RECURSOS HUMANOS

EPAR - Desenvolvimento, Ensino, Formação e Inserção CRL
Rua do Paraíso 1 a 5, 1100-396 Lisboa

21 88 44 130 info@epar.pt epar.ensinoformacao
934 808 609 www.epar.pt user12195332

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA
Ministério da Educação

LÓREAL

Um final de tarde cheio de mimos

A L'Oréal Professionnel abriu as portas da sua academia e convidou algumas figuras públicas para o Beauty After Work, um evento que as desafiou a mudarem de look e a escolherem penteados que as favoreçam mais para os dias e noites de verão. Telma Santos, Débora Montenegro, Maria Botelho Moniz, Catarina Morazzo, Vanessa Martins, Lara Afonso, Joana Teles, Ana Rita Rocha, Teresa Tavares e Rita Brutt foram algumas das famosas que aproveitaram para fazer diagnósticos ao seu cabelo, mudar de penteado e fazer manicura.

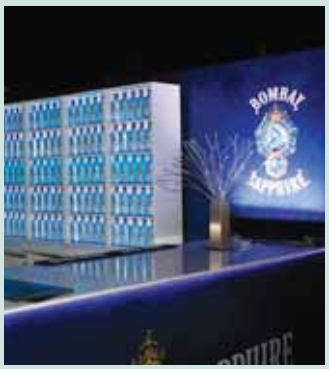
Objetivo? Sentirem-se verdadeiras rainhas neste verão. A par desta iniciativa, a marca também ofereceu a hipótese de quatro centenas de mulheres mudarem de look e terem acesso a serviços de hairstyling e manicura gratuitos nas academias L'Oréal Professionnel de Lisboa e Porto.

Talento português dá cartas dentro e fora de portas

O empreendedorismo lusitano é uma qualidade cada vez mais encontrada nos famosos, seja de que área for. Mónica Sintra é um exemplo claro disso. Além de prosseguir no mundo da música, a cantora decidiu realizar uma sessão de fotografias onde posa com algumas das peças da sua loja Why Not?. Por outro lado, o designer português Dino Alves está a fazer sucesso em Londres. Um dos vestidos desenhados pelo criador português foi dos mais procurados no evento que celebrou os 25 anos da marca de gelados Magnum, que decorreu em Regent Street.

MEO Spot promete animar noite de Portimão

A quarta edição do MEO Spot pretende animar as noites algarvias e atrair muitos visitantes à Praia da Rocha, em Portimão. Até 23 de agosto, o espaço apresenta a todos os interessados um cartaz focado na música eletrónica. Neste verão, a discoteca promete muitas noites de animação com festas temáticas, como é o caso da festa M80 ou a festa de verão da TVI, além da presença de alguns dos DJ mais conhecidos internacionalmente, como Nervo, Rudimental ou Jay Hardway. Em três anos, o espaço MEO Spot já recebeu a visita de mais de 250 mil pessoas.



FICHA TÉCNICA Título Registado no E.R.C. sob o n.º 123881; **Propriedade/Editor:** Metro News, Publicações, SA; Empresa Jornalística n.º 223575; **Matrícula** n.º 505434229 da C.R.C. de Cascais; NIPC505434229; **Capital Social:** € 156.480,00; **Principais Acionistas:** Cofina, SGPS, SA, António Stilwell Zilhão, Francisco Pinto Barbosa, Gonçalo Sousa Uva; **Conselho de Administração:** António Stilwell Zilhão, Francisco Pinto Barbosa, Gonçalo Sousa Uva, Luís Santana, Pedro Araújo e Sá; **Nome da Publicação:** Destak; **Diretor:** Diogo Torgal Ferreira; **Chefe de Redação:** João Moniz; **Editora Executiva:** Patrícia Naves; **Redação:** Ana Rodrigues (assistente), Carla Marina Mendes, Diogo Marcelo, Filipa Estrela, João Tomé, Patrícia Susano Ferreira, Raquel Madureira, Vera Valadas Ferreira; **Revisão:** Catarina Poderoso; **Colunistas:** João Malheiro, José Luís Seixas, Lídia Paralta Gomes, Luísa Castel-Branco; **Fotografia:** Laura Haanpää; **Projeto Gráfico:** Carles Durán - Grupo CYAN; **Paginação e Grafismo:** Sónia Santos (Editora), Andreia Duarte, Rita Alves, Túlio Vasco; **Departamento Criativo:** Joana Pio, Rui Gonçalves; **Marketing:** Elizabeth Shipeio, João Aleixo; (marketing@destak.pt); **Passatempos:** Marta Tavares; (info@clubedepassatempos.pt); **Ativações e Eventos:** Joana Gil (Coordenadora), Carlota Montenegro, David Fernandes, Mafalda Esteves, Maria Barbosa, Tania Sant' Ana; **Administração/Redação/Publicidade:** Rua Luciana Stegagno Picchio, n.º 3, 1549-023 Lisboa; (geral@destak.pt); **Telefone:** 21 049 40 00/**Fax:** 21 049 31 34; **Departamento Comercial:** DIRETOR COMERCIAL: Ricardo Branco; Ana Silveira (Diretora Comercial Adjunta); AGÊNCIAS: Adriana Macedo, Daniel Barata, Margarida Rego, Miguel Diniz, Paula Tavares, Raquel Pinto; DIRETOS: Andreia Carolino, Filomena Mestre, Joana Almeida, João Rodrigues, Luis Farinha; Maria da Luz Veiga (planeamento); **Telefone:** 21 049 42 04 ou 21 049 48 15/**Fax:** 21 049 31 34/**E-mail:** comercial@destak.pt; **Porto:** Gabriela Raposo, Tiago Medeiros; **Telefone:** 22 532 23 09/**Fax:** 22 532 23 99; **Chefe de Distribuição:** José Magalhães; **Periodicidade:** Diária; **Preço de Capa:** Gratuito; **Impressão Nacional:** Lisgráfica, Impressão e Artes Gráficas S.A., Rua Consiglieri Pedroso, 90, Casal de Santa Leopoldina, 2730-053 Queluz de Baixo; **Depósito Legal:** n.º 170470/01. **Delegação Porto:** Rua Manuel Pinto de Azevedo, 80-1.º 4100-320 PORTO **Telefone:** 22 532 23 01/**Fax:** 22 532 23 99.

€ 275

carta de ligeiros
com TUDO incluído

Exame de código ::::: Exame de condução ::::: Aulas de condução
Aulas de código ilimitadas ::::::::::::::::::: Licença de aprendizagem
Despesas administrativas :: Inscrição e seguros :: Livro de código

o nosso preço para o teu

VERÃO

Preço promocional – Escola de Condução São Lázaro – NIPC 509 604 218

218 885 254 / 924 145 956 / 924 145 957
geral@sempremlinha.pt :: www.sempremlinha.pt
Facebook.com/EscolaConducaoSaoLazaro :: Visite a nossa loja online

ESCOLA DE CONDUÇÃO
SÃO LÁZARO

Rua Nova do Desterro, Nº 1 - 1150-240 Lisboa

Uma família também moderna

REDAÇÃO
destak@destak.pt

Pete (Bradley Whitford) casou. E divorciou-se. Voltou a casar e divorciou-se. Talvez à terceira seja de vez, pelo menos é isso que espera Kate, a terceira mulher de Pete, até então uma amante de festas e noitadas. Ela caiu-lhe nos seus braços (literalmente) num bar de karaoke e, um ano depois, ganhou uma família instantânea: ele, os seus três filhos e as suas duas ex-mulheres.

De segunda a sexta-feira, o início das noites (21h15) na FOX Life vai ser animado por esta inusitada combinação em forma de comédia. *Trophy Wife*, uma das mais recentes produções da ABC, tem estreia marcada para quinta-feira (7 de agosto) e sucede a séries como *Jess e os Rapazes*, *Um Homem Entre Mulheres* ou *Uma Família Muito Moderna*.

A Pete, interpretado por Bradley Whitford, conhecido pelo papel em *Os Homens do Presidente*, junta-se Malin Ackerman, que participou em filmes como *Terapia para Casais* ou *A Proposta*, e as duas ex-mulheres, Marcia Gay Harden (*Mystic River*) como Diane e Michaela Watkins (*Amor e Outras Cenas*) como Jacki.

O interior das 'Super-Máquinas'

A partir de terça-feira (5 de agosto), estreia no Discovery Channel, às 21h00, uma série que, com base em imagens computorizadas, revela as histórias por detrás das invenções que constituem o ADN das máquinas mais extraordinárias do mundo. Cada episódio desvenda os segredos de inovações escondidas no interior de uma máquina, como um comboio ou um camião.

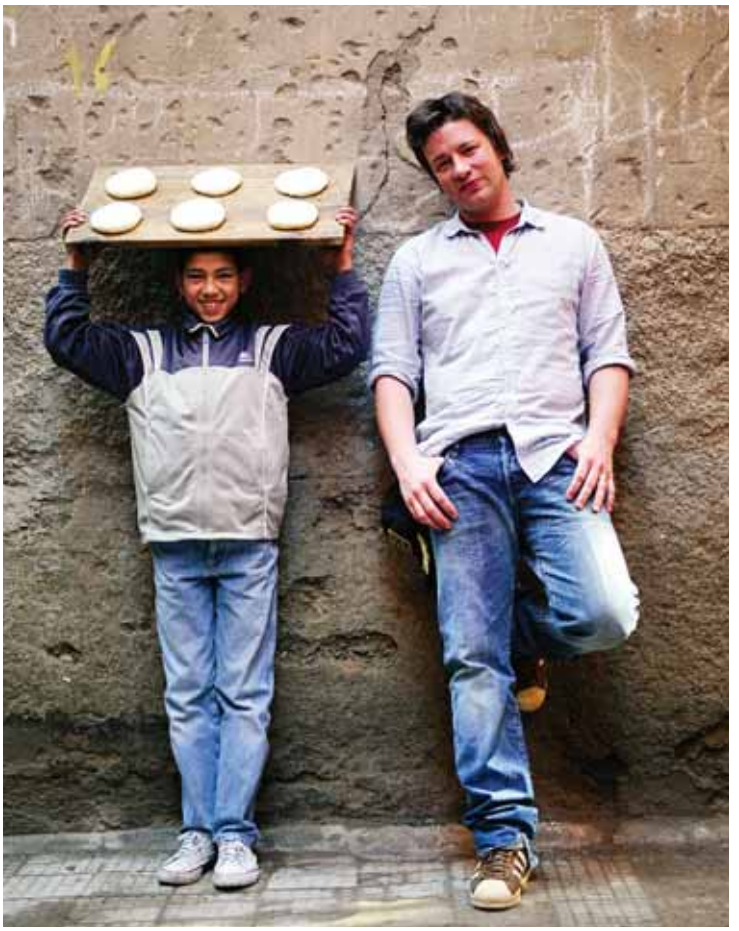
A evolução de David Carreira

Produzido com o apoio da MTV, *The Evolution* é o primeiro documentário sobre David Carreira e acompanha a história do músico desde o início até ao lançamento de um álbum em França, passando pelo encontro com Snoop Dogg e pelo concerto de consagração no Coliseu, sem esquecer o lado mais íntimo. Estreia sexta-feira (1 de agosto), às 23h40.

MARISA CARDOSO

PUB

MONTILÉCTRICA
É A LOUCURA TOTAL!!
...VOCÊ NEM VAI ACREDITAR!!!
BOSCH
SIEMENS
MEGA CAMPANHA
DA MONTILÉCTRICA SÓ ESTA SEXTA, SÁBADO E DOMINGO
APROVEITE EM TODOS OS GRANDES ELECTRODOMÉSTICOS
O DESCONTO DIRECTO DE 23%!!!
Megastore:
Rua Heróis de Chaimite, nº 9 Póvoa de St. Adrião - 2675-376 Odivelas
T: 219 387 012 / 219 315 869
Horário: 2ª a Sáb.: 9-13H - 15-20H Domingos e Feriados: 10-13H / 15-19H
MONTILÉCTRICA, IMPOSSÍVEL!... COMPRAR MELHOR



Por entre tachos e panelas

REDAÇÃO
destak@destak.pt

Se é fã de culinária, saiba que o menu televisivo oferece, este verão, novidades. Jamie Oliver dispensa apresentações, ou não fosse um dos chefs mais conceituados em todo o mundo. E decidiu fazer-se à estrada, numa escapadela por seis zonas da Europa e do Mediterrâneo, para descobrir a sua diversidade gastronómica e procurar inspiração para a criação de novos pratos.

De Marraquexe à Andaluzia, passando por Estocolmo ou Veneza, *Jamie Oliver: Escapadelas Culinárias*, a nova série do 24Kitchen, tem estreia marcada para terça-feira (5 de agosto), às 21h00, ensinando tanto sobre as pessoas como sobre a comida.

Muda o canal, mas mantém-se o fio condutor. A FOX Life apresenta mais uma edição do já bem conhecido concurso culinário *MasterChef*, desta vez na versão canadiana. As portas já se abriram aos cozinheiros de todo o Canadá, que têm a possibilidade única na vida de competir para se tornarem no primeiro MasterChef daquele país. De terças a quintas-feiras, sempre às 21h45.

O que é ser fã dos One Direction

O canal SIC Caras exibe sábado (2 de agosto) um documentário dedicado ao grupo musical One Direction, que explica o que é ser Directioner, o mesmo é dizer, fã da banda que tem levado os adolescentes à loucura. Muitos dedicam as suas vidas – e o seu dinheiro – para seguir Harry, Zayn, Niall, Liam e Louis, acampando antes e depois dos concertos.

Cinema na TV para todos

O mês de agosto no Canal Hollywood começa com a animação da dupla *Estás Frito!*, que promete muitas gargalhadas nas noites de sexta-feira. Nick (Ice Cube) tenta convencer a jovem e divorciada Suzanne (Nia Long) a sair com ele. O problema é que para os filhos de Suzanne nenhum homem é suficientemente bom. Sextas-feiras (dia 1 e 8 de agosto), às 21h30.

Histórias que arrepiam no NGC

Histórias de fantasmas ou histórias de terror podem ser apenas de arrepiar mas, às vezes, também têm um fundo de verdade e uma explicação factual que não lhes tira o misticismo. A partir de 3 de agosto, os fins de semana no National Geographic Channel (NGC) vão ser completamente assustadores com a estreia de *Eu Não Entrava Aí*, uma série que conta as mais fantasmagóricas histórias e acontecimentos na Ásia. Sempre às 19h20.

DR

PUB

Teleperformance
Tu vas adorer travailler avec nous
TELEPERFORMANCE PORTUGAL VOUS LANCE UN DÉFI : VIVRE UNE EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE FRANCOPHONE, À LISBONNE.
Votre fonction
Votre rôle sera de satisfaire les besoins et demandes de vos clients.
Nous offrons
Prime de signature de contrat de 1500€ pour les candidats résidents à Lisbonne et alentours. Pour tous ceux qui habitent à plus de 100 km de Lisbonne, choix de la prime ou d'un logement.
• Contrat de travail renouvelable, possibilité de CDI (Contrat à Durée Indéterminée)
• Possibilité d'évolution de carrière et sécurité de travail à long-terme
• Activités réalisées par Teleperformance comme des tournois sportifs, soirées d'été et de Noël, sports nautiques, randonnées en montagne, concours culturels.
2014
Postulez ici:
jobs.teleperformance.pt
Pour plus d'information: +351 211 590 990
1500€ - Prime de signature de contrat

DR

Há limões com sorte!

Dando continuidade ao seu caráter inovador e irreverente, a marca B! volta a surpreender os consumidores portugueses com o lançamento de uma gama de limonadas de fruta: as B!monadas.

Com os dias quentes que já se fazem sentir, as B!monadas chegaram para refrescar o universo das bebidas, transformando os limões mais sortudos em saborosas limonadas de fruta, uma alternativa saudável e que tem poucas calorias, sem corantes nem conservantes, e com farripas de limão que lhe conferem uma maior naturalidade.

B!monada tem semelhança fonética com limonada e combina facilmente com a entrada de novos sabores que se associam à já inquestionável Limonada Original. Morango, Frutos Vermelhos e Ananás completam o leque de sabores deliciosos para as suas tardes de verão na esplanada, na praia ou em casa, em momentos de lazer com a família e amigos.

Segundo Vanessa Baptista, brand manager da marca B!, «as limonadas estão na moda e são uma tendência de consumo crescente. Queremos potenciar ainda mais esta procura, apresentando uma gama de limonadas de fruta.»

IKEA

Sabores da Suécia são prato principal

As lojas IKEA Alfragide, Loures e Matosinhos abrem as portas aos amantes de gastronomia sueca para o Festival do Lagostim, que decorre nos dias 1, 2 e 3 de agosto, nos seus restaurantes. A iniciativa traz aos visitantes da IKEA os sabores típicos de uma das principais festividades na Suécia, que reúne família e amigos à mesa durante o verão. As crianças até aos 10 anos recebem grátis o menu de Tesourinhos de peixe com puré.

ANTHÉLIOS

30 anos a proteger a sua pele do sol

A missão da Anthélios é, há quase 30 anos, proteger a sua pele do sol e formar dermatologistas que ajudem nesta tarefa de prevenção. Todos os produtos da gama têm água termal de La Roche-Posay com propriedades naturais apaziguantes e antioxidantes, não têm perfumes nem parabenos e são hipoalergénicos. A marca aposta em novas texturas como o Aqua-gel Ultra-leve fácil de aplicar e em texturas invisíveis como o Anthélios XL 50+ Fluido ultra-leve.

DR

ISEL

Lusos em 3º lugar na Formula Student

Uma equipa de alunos do Instituto Superior de Engenharia de Lisboa (ISEL), do Instituto Politécnico de Lisboa, obteve, com o desenvolvimento do protótipo de um veículo de competição, o terceiro lugar, no evento Classe 2, da competição Formula Student que decorreu em Silverstone, no Reino Unido. Os futuros engenheiros do ISEL têm agora a oportunidade de apresentarem, na edição do próximo ano, o veículo finalizado e de regresso a Portugal já começaram a construir o protótipo.

SEASIDE

Marca dá nome a festival de verão

Seaside Sunset Sessions'14 é o mais recente festival de verão que irá decorrer entre os dias 9 e 24 de agosto na Pampilhosa da Serra e que alia à melhor música a imagem descontraída de praia (fluvial), zonas lounge, desportos aquáticos, atividades radicais e muito mais.

Este primeiro festival de verão beirão é uma iniciativa inédita da Câmara Municipal da Pampilhosa da Serra, que conta com o patrocínio oficial da Seaside, a conhecida marca de calçado que pretende desta forma estar mais próxima do grande público.

PUB

U LISBOA | UNIVERSIDADE DE LISBOA

INSTITUTO DE GEOGRAFIA E ORDENAMENTO DO TERRITÓRIO

https://www.facebook.com/Igot.Pt/info

Edifício IGOT - Av. Prof. Gama Pinto, 1649-003 Lisboa - www.igot.ulisboa.pt / academicos@igot.ulisboa.pt Tlf: 21 044 30 00

LICENCIATURAS

GEOGRAFIA

(180 ECTS, 6 Semestres)

Provas de Ingresso: Biologia e Geologia (02) ou Geografia (09) ou Português (18)

PLANEAMENTO E GESTÃO DO TERRITÓRIO

Provas de Ingresso: Economia (04) ou Geografia (09) ou Geometria Descritiva (10)

Principais saídas profissionais:

Os profissionais formados no IGOT, de acordo com as estatísticas oficiais, têm uma empregabilidade na ordem dos 90%* e desenvolvem as suas carreiras como Quadros Técnicos Superiores da Administração Central e Local e nas Associações de Desenvolvimento Local; executores de planos, projetos, estudos de impacte e riscos ambientais; coordenadores de estudos de desenvolvimento local, cartografia e SIG; consultores de gabinetes privados, vocacionados para a produção e avaliação de projetos; investigação e docência.

*Fonte: http://infocursos.mec.pt/ dados disponíveis em julho de 2014

DOUTORAMENTOS (180 ECTS, 6 Semestres)

Geografia

Turismo

Migrações (Financiado pela FCT)

Território, Riscos e Políticas Públicas

ESPECIALIZAÇÕES (60 ECTS, 2 semestres) e MESTRADOS (120 ECTS, 4 semestres)

Geografia Física e Ordenamento do Território / Gestão do Território e Urbanismo / População, Sociedade e Território / Políticas Europeias / Sistemas de Informação Geográfica e Modelação Territorial Aplicados ao Ordenamento

MESTRADOS EM COLABORAÇÃO: Ensino de História e Geografia / Turismo e Comunicação

IGOT Instituto de Geografia e Ordenamento do Território

Membro da Associação Europeia de Escolas de Planeamento

AESOP ASSOCIATION OF EUROPEAN SCHOOLS OF PLANNING

Actividades de I&D financiadas pela

FCT Fundação para a Ciência e a Tecnologia

Atividades e Bolsas de Mérito patrocinadas pela

Caixa Geral de Depositos

DR

Peso da Régua

PUB

clube de PASSATEMPOS
www.clubedepassatempos.pt
©Destak

GANHE UMA ESTADIA DE DUAS NOITES
NO MONTADO HOTEL & GOLF RESORT

A PERFEIÇÃO ENTRE GOLFE E LAZER DE QUALIDADE
O Montado Hotel & Golf Resort situa-se em Palmela. A sua envolvente entre ribeiros e lagos tornam mágica a beleza deste Resort, inserindo-se numa paisagem rural que nos ajuda a quebrar a rotina do dia a dia. A 30 minutos de Lisboa, é o único nesta região que dispõe de um Campo de Golfe e Alojamento, sendo perfeito para quem pratica Golf e para quem procura prata e lazer, a combinação ideal para umas férias ou dias de descanso perfeito. Mais informações em www.montadoresort.com e reservas@montadoresort.com

LIGUE 760 309 329*

*De 50 em 50 chamadas oferecemos uma estadia dupla para duas noites com pequeno almoço, válida até 1/08/2015, exceto nos meses de Julho e Agosto. Reserva sujeita à disponibilidade do Hotel. Custo da chamada €0,60 + IVA. Regulamento sob consulta no 210 494 816 e em http://clubedepassatempos.pt. Para esclarecimentos e/ou envio de prémios por CTT, contacte: info@clubedepassatempos.pt

Conhecida como Capital Internacional da Vinha e do Vinho, a Régua é o centro da região demarcada do Douro. Terra nortenha de inegável beleza natural, orgulha-se de ter mantido ao longo dos tempos os seus costumes e tradições.

RAQUEL MADUREIRA
rmadureira@destak.pt

O que fazer?

Contemplar a paisagem através de miradouros panorâmicos e visitar armazéns de vinhos, com provas à mistura, são tarefas obrigatórias para qualquer turista. A nível patrimonial, o destaque vai para a Igreja Matriz (séc. XVIII), Cruzeiro do Senhor da Agonia, a Capela das Sete Esquinas, Casa Vaz, Casa do Dispensário, Capela do Asilo, bem como para a casa da Real Companhia Velha. Entre 14 e 16 de agosto, decorre a celebração da festa em honra de Nossa Senhora do Socorro, altura em que a cidade ganha vestes iluminadas e os crentes montam altares de rua. Numa visita à Régua não pode faltar uma passagem pelo Museu do Douro e pela Estação Ferroviária, onde o primeiro comboio chegou no dia 14 de julho de 1879.

O que comer?

Da gastronomia do concelho fazem parte o arroz de forno com cabrito assado e leite creme à sobremesa. A acompanhar, claro está, vinhos da Região Demarcada do Douro e o Vinho do Porto. Adega Guimarães, A Taberna do Jeréré, Douro Rio, Pizzaria Limonete, Restaurante Arco Íris, Restaurante da Estação, Restaurante Gato Preto, Restaurante Zé do Telhado e Restaurante Vintage estão entre as recomendações do município do Peso da Régua.

Onde ficar?

O Hotel Régua Douro (quatro estrelas), no Largo da Estação, e o Império Hotel (duas estrelas), na Rua José Vasques Osório, são recomendados. Columbano e D. Quixote, ambas situadas na Avenida Sacadura Cabral, estão entre as opções de residencial. Se preferir turismo em espaço rural, a Quinta do Vallado e a Rota do Vinho do Porto vão mostrar-lhe a verdadeira Régua.

DR

DR

A República Checa vai mostrar a diversidade das tradições culturais

Melancolia dos castelos ou riqueza cultural?

Difícil vai ser escolher entre as duas propostas que a Pinto Lopes Viagens selecionou para si. De um lado, tem a combinação única entre geologia e história no Vale do Mosela e Vale do Reno, na Alemanha. Do outro, encontra uma rota cultural pela Eslováquia e pela República Checa.

FILIPA ESTRELA
festrela@destak.pt

Decorre de 25 a 31 de agosto e propõe uma rota, em formato low cost, pelas regiões vitícolas do vale dos rios Mosela e Reno, localizados no sudoeste da Alemanha. Além de vinhos extraordinários, tem a oportunidade de desfrutar de paisagens deslumbrantes e castelos erguidos no alto das formações rochosas.

Destaque para as aldeias cercadas de vinhedos que se estendem pelas encostas íngremes e cidades históricas como Koblenz. Além de ter uma das maiores fortalezas do mundo, também é Cidade Património da Humanidade pela UNESCO.

A Eslováquia e a República Checa são dois países que, durante séculos, estiveram unidos por interesses estratégicos das ditaduras e acabaram separados pela democracia, voltando assim a ter a sua identidade própria. A sugestão é fazer uma rota pela sua história, marcada pela passagem de vários povos que influenciaram as tradições culturais.

De 15 a 23 de agosto, esta viagem low cost oferece paisagens, igrejas, castelos, palácios e cidades medievais protegidas pela UNESCO. A rota que o leva a explorar o melhor da antiga Checo-Eslováquia começa em Bratislava, a maior cidade da Eslováquia, situada nas margens do Danúbio.

Renda-se à Alemanha e aos vários encantos de Cochem, no Rio Mosela

PUB

UNIVERSIDADES LUSÍADA

Qualidade
Excelência
Rigor

Lisboa

ARQUITECTURA *
COMUNICAÇÃO E MULTIMÉDIA
CONTABILIDADE
DESIGN
DIREITO**
ECONOMIA
ENGENHARIA INFORMÁTICA
GESTÃO DAS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS
GESTÃO DE EMPRESA
GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS
INFORMÁTICA
JAZZ E MÚSICA MODERNA
MARKETING E PUBLICIDADE
MOTRICIDADE HUMANA
POLÍTICAS DE SEGURANÇA
PSICOLOGIA
RELAÇÕES INTERNACIONAIS
SERVIÇO SOCIAL
SOLICITADORIA
TURISMO

Porto

ARQUITECTURA *
CRIMINOLOGIA
DESIGN
DIREITO**
ECONOMIA
GESTÃO DE EMPRESA
GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS
MARKETING
PSICOLOGIA
RELAÇÕES INTERNACIONAIS
SOLICITADORIA

Vila Nova de Famalicão

ARQUITECTURA *
DESIGN
CONTABILIDADE
ENGENHARIA CIVIL
ENGENHARIA ELECTRÓNICA E INFORMÁTICA
ENGENHARIA E GESTÃO INDUSTRIAL
ENGENHARIA MECÂNICA
GESTÃO
MARKETING

Alumni
Redução de 30% para antigos alunos e familiares

Na Lusíada quem estuda mais paga menos
Propina anual de 1000€ para todos os alunos com média de 14 valores
Ver Prémio de Mérito em www.ulusiada.pt

www.ulusiada.pt
Inscrições abertas
Ano lectivo 2014/2015
Duração das Licenciaturas: 3 anos
(*) Mestrado Integrado: duração 5 anos
(**) Licenciatura: duração 4 anos

Universidade Lusíada de Lisboa
www.lis.ulusiada.pt
Rua da Junqueira, 188-198,
1349-001 Lisboa
Contactos:
Tel: 213 611 500
Fax: 213 638 307
e-mail:
info@lis.ulusiada.pt

Universidade Lusíada do Porto
www.por.ulusiada.pt
Rua Dr. Lopo de Carvalho
4369-006 Porto
Contactos:
Tel: 225 570 800
Fax: 225 487 972
e-mail:
info@por.ulusiada.pt

Universidade Lusíada de Vila Nova de Famalicão
www.fam.ulusiada.pt
Largo Tinoco de Sousa,
4760-108 Vila Nova de Famalicão
Contactos:
Tel: 252 309 200
Fax: 252 376 363
e-mail:
info@fam.ulusiada.pt

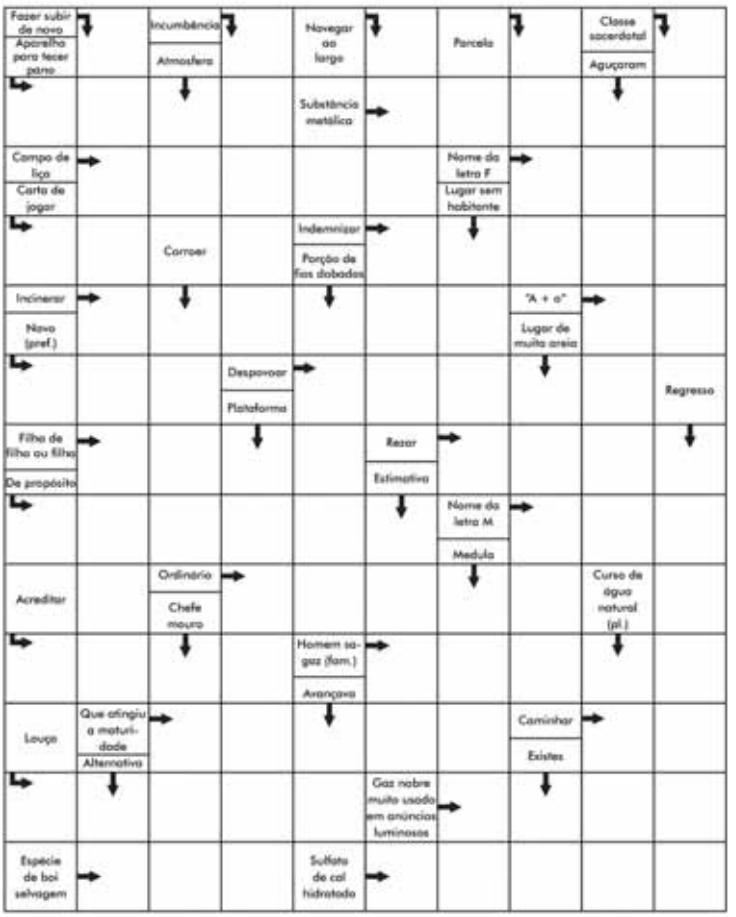
OS PASSATEMPOS DESTAS PÁGINAS SÃO DA RESPONSABILIDADE DA AGÊNCIA FERIAQUE

SUDOKU ***

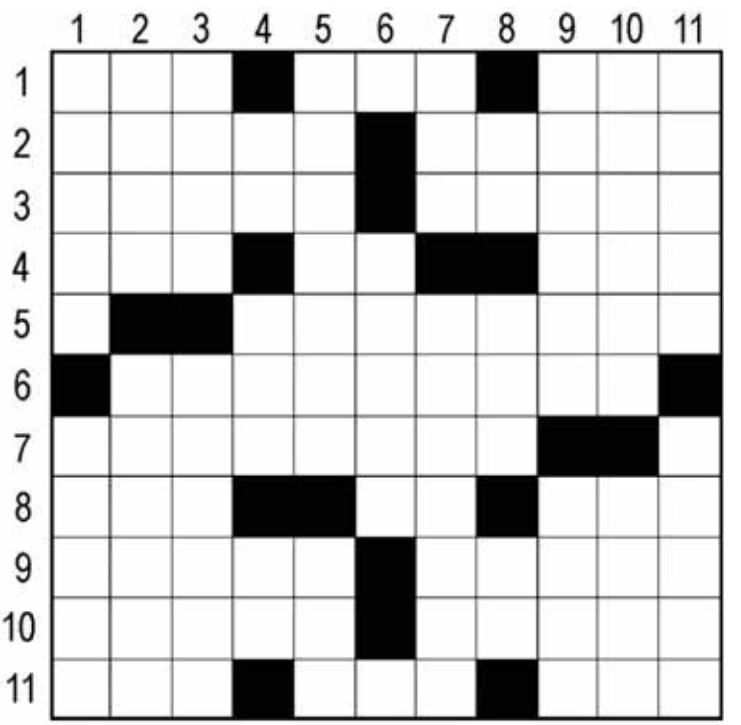
Preencha a grelha de modo a que cada linha, cada coluna e cada quadrado de 3x3 contenha todos os números de 1 a 9

1					3			
2								6
	3		2	1	9			
	8				5		1	
3		1				5		2
	6		8				9	
			6	5	4		2	
6								7
			9					5

CRUZADAS DIRETAS



CRUZADAS



Horizontais: 1. Ave pernalta corredora que se assemelha à avestruz. Direito. Bebida alcoólica, proveniente da destilação do melaço. 2. Árvore meliácea da América. Fecundo. 3. Embriaguez (pop.). Borda de vidro cortada obliquamente. 4. Qualquer abertura circular. Contr. da prep. em com o art. def. a. Além disso. 5. Condenar a degredo. 6. Incorpóreo. 7. Enfeite, ornato. 8. Gracejar. Rénio (s.q.). Altar cristão. 9. Causa inquietação. Flutuar. 10. Que goza de saúde. Estabelecimento de caridade para albergar pessoas necessitadas. 11. Época notável. Contr. de senhor (pop.). Conjunto de coisas descritas e enumeradas.

Verticais: 1. Suster com estacas (as videiras). Unidade mínima de comunicação. 2. Reduzir a pó. Isentar, purificar. 3. Campo. Casa de habitação permanente. 4. Despido. Oferecer. Medida itinerária chinesa. 5. Saliência na base do dedo grande do pé. Contr. da prep. a com o art. def. os. 6. Desmontar. 7. Debaixo de. Conferir o sacramento da ordem a. 8. Letra grega correspondente a p. Curso de água natural, mais ou menos caudaloso. Aquelas. 9. Galhofa. Agregar. 10. Relativo ao úmero. Crivo. 11. Próprio para moer. Lâmpada potente de automóvel e de outros veículos.

SOLUÇÃO CRUZADAS

HORIZONTAIS: 1. Ema, Jus, Rum. 2. Mogno, Ovino. 3. Perua, Bisel. 4. Aro, Na, Ora. 5. Deportar, 6. Material. 7. Floreado. 8. Rir, Re, Ara. 9. Abala, Nadar. 10. Sadio, Asilo. 11. Era, Sor, Rol.

VERTICAIS: 1. Empar, Frase. 2. Moer, Ilibar. 3. Agro, Morada. 4. Nu, Dar, Li. 5. Joanete, Aos. 6. Apear. 7. Sob, Ordenar. 8. Pi, Rio, As. 9. Risota, Adir. 10. Umeral, Raio. 11. Molar, Farol.

SOLUÇÃO SUDOKU

4	1	3	9	7	2	8	6	5
6	2	5	1	3	8	9	4	7
8	7	9	6	5	4	3	2	1
5	6	2	8	4	1	7	9	3
3	4	1	7	9	6	5	8	2
9	8	7	3	2	5	6	1	4
7	3	6	2	1	9	4	5	8
2	9	4	5	8	7	1	3	6
1	5	8	4	6	3	2	7	9

SOLUÇÃO CRUZADAS DIRETAS

PUB

elite
escola de condução

Promoção de Verão

Inclui:
Exame de código
Exame de condução
Aulas de condução
Aulas de código ilimitadas
Licença de aprendizagem
Despesas administrativas
Inscrição e seguros

carta de ligeiros
315 euros
mesmo tudo incluído

Venha conhecer-nos:
Praça de Alvalade 17D
(junto ao McDonald's)

Telefone: 210 131 136
Telemóvel: 937 684 042

www.escolaelite.pt
geral@escolaelite.pt

DÍVIDAS? NÓS AJUDAMOS!
Se tem imóvel fale connosco!!
Particulares/Empresas.
Análise gratuita!!
915 938 990 / 255 962 021

Destak
Classificados
Para anunciar ligue
LISBOA: 210 494 815 / 210 494 204 | PORTO: 225 322 309

GESTORES COMERCIAIS – GRANDE LISBOA (M/F)

Empresa de prestígio no sector financeiro pretende recrutar Gestores Comerciais na zona da Grande Lisboa, para divulgação e promoção de produto financeiro de instituição financeira de referência a nível nacional.

Procuramos:
- Apetência pela atividade comercial
- Forte capacidade de argumentação e comunicação.
- Dinamismo e ambição.
- Orientação para resultados/ objectivos.
- Imagem cuidada.
- Disponibilidade Imediata (Part-time ou Full-time)

Oferecemos:
- Remuneração acima da média (Variável Fixo + Comissões, mediante cumprimento de objetivos).
- Possibilidade de progressão de carreira.
- Formação inicial e contínua.
- Integração em equipa jovem, dinâmica e em expansão.

Entre em contacto connosco para o número 92 678 63 15 ou envie-nos o seu CV para recrutamento@lifecapital.pt

ACIDENTE MOTO ERICEIRA

Ajude-me a fazer justiça relatando apenas o que viu no dia **23 de Fevereiro 2014 em frente ao parque de Campismo pelas 21h30.**

Contacto: Nuno Castanheira
93 498 19 06

in's Portugal | negócios inteligentes | Portugal

ARRENDAMENTO E VENDA

Procuramos propriedades para venda e arrendamento

Nas zonas nobres de Lisboa para clientes nacionais e estrangeiros.

IN'S Lisboa
Tel: 213 863 057 Tlm: 912 671 060
Email: jorgefprospero@inslisboa.pt * Site: www.ins.pt

COMPRO

Loiças; CD, DVD, Discos Vinil; Brinquedos; Colecções Philae; Miniaturas de carros; aviões, entre outras: Serviços de Jantar, Chá; Café; Peças de Decoração; Porcelanas; Vista Alegre; Casquinhas; Estanhos; Latões; Rendas; Colchas; Toalhas; Lençóis.

E TAMBÉM...

Amigos do Livro; Círculo de Leitores; Europa América; Ediclube; Alfa, Verbo; Livros das Selecções do Reader's Digest, Banda Desenhada , Astérix; Luky–Luke; Tim Tim; Disney.; Sabrinas, Julias, Biancas, Vampiros, Argonautas, Enciclopédias Várias.

POSTAIS, CALENDÁRIOS E CADERNETAS DE CROMOS

Telf. 96 315 12 99 - 91 397 64 72

M.A. Escola de Formação Técnica Especializada na Área da Saúde e Educação

CURSOS TODO O PAÍS
ESTÁGIO GARANTIDO

TÉCNICO AUXILIAR DE FARMÁCIA – Início 6/9
16 meses + estágio
Insc. 50€ / Mens. 150€

TÉCNICO AUXILIAR DE LABORATÓRIO E ANÁLISES CLÍNICAS – Início 13/9
7 meses + estágio facultativo
Insc. 60€ / Mens. 155€

TÉCNICO AUXILIAR DE ACÇÃO EDUCATIVA – Início 20/9
12 meses + 160h estágio
Insc. 50€ / Mens. 145€

TÉCNICO AUXILIAR DE FISIOTERAPIA – Início 6/9
14 meses + estágio
Insc. 65€ / Mens. 150€

TÉCNICO DE MASSAGEM DESPORTIVA E DE REABILITAÇÃO – Início 6/9
8 meses + estágio facultativo
Insc. 40€ / Mens. 135€

TÉCNICO AUXILIAR DE VETERINÁRIO – Início 27/9
14 meses + estágio
Insc. 60€ / Mens. 149€

AUXILIAR DE ACÇÃO MÉDICA / ASSISTENTE OPERACIONAL – Início 13/9
18 meses - 560h
+ 560 Estágio Hospitalar
Insc. 55€ / Mens. 149,50€

TÉC. DE INTERVENÇÃO EM PSICOLOGIA SOCIAL E COMUNITÁRIA – Início 13/9
12 meses + estágio
Insc. 60€ / Mens. 160€

DROP
ÁREAS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO
726 - Serviços de Saúde – Terapia e Reabilitação
727 - Serviços de Saúde – Ciências Farmacêuticas
729 - Saúde – Programas não Classificados Noutra Área de Formação
761 - Serviços de Apoio a Crianças e Jovens
640 - Ciências Veterinárias

BOLSA DE EMPREGO

210 195 260 | 918 529 149 | 918 249 897 | 962 261 651
geral@formacaotma.net | www.formacaotma.net

AUTOTAPETES

C.A. Rodrigues & Rodrigues, Lda.
Desde 1961
2 TAPETES € 20
2 VELUDO € 80
NÃO TEMOS PÁGINA/SITE INTERNET
Rua da Firmeza, n.º 2 - Porto
Tel. 22 537 55 03

COMPRO
TODO O TIPO DE CARROS
NA ZONA DA GRANDE LISBOA
SR. PEREIRA
MESMO PARA ABATE
DESLOCO-ME AO LOCAL
PAGO EM DINHEIRO
92 725 36 85

Frequência Gratuita
Apoios financeiros
Ainda não tens 20 anos e queres concluir o 12º ano?
Temos o curso profissional certo para ti!
Últimas Vagas! Ano Letivo 2014/15
O futuro tem um rosto!
Amadora | Lisboa | Queluz | Arruda dos Vinhos | Entroncamento
www.gustaveeiffel.pt | divulgacao@gustaveeiffel.pt | 917 873 709

MESTRE FANA
ASTRÓLOGO – GRANDE MÉDIUM VIDENTE

ÊXITOS EM 48 HORAS
962 156 819 - 211 561 167

Especialista de todos os trabalhos ocultos. Resultados rápidos e garantidos. Dotado de Dom Hereditário. Ele resolve todos os problemas mesmo os casos mais desesperados: Amor, Negócios, Casamento, Problemas Familiares, Doenças Espirituais, Protecção Retorno Imediato e definitivo de quem Amar, Harmonia matrimonial e fidelidade absoluta entre esposos.
Se quiser prender uma vida nova e pôr fim a tudo o que lhe preocupa, contacte o Mestre Fana, ele tratará o seu problema com Rapidez, Honestidade e Eficácia.
Pagamento após o resultado.

E-mail: professorfofana@hotmail.com
TODOS OS DIAS DAS 9H – 21H
R. Carvalho Araújo, n.º 16 – 2.º - Alameda, 1900-140 LISBOA

Destak
Classificados
www.destak.pt
Para anunciar ligue
LISBOA: 210 494 815 / 210 494 204 | PORTO: 225 322 309

MASSAGISTA UMA PROFISSÃO COM FUTURO.

Curso de
MASSAGEM de RECUPERAÇÃO
(10 meses + estágio curricular garantido)

Formação organizada em parceria com CFP-COL

Sindicato Nacional de Massagistas de Recuperação e Cinesioterapeutas

Lisboa 213 649 439 | **Porto** 222 087 453
Coimbra 239 722 764 | **www.simac.com.pt**

Acreditação DGERT na área da Saúde

10% de desconto na inscrição contra apresentação do jornal
!! desconto válido até 31 de Agosto!!

ESTÁ APENAS A 9 MESES DE UMA NOVA PROFISSÃO.

Cursos de
MASSAGEM DESPORTIVA
e de
TERAPIA MANUAL
(9 meses de formação)

(Formações organizadas em parceria com SIMAC)

CFP-COL
Centro Osteopático de Lisboa, Ldª

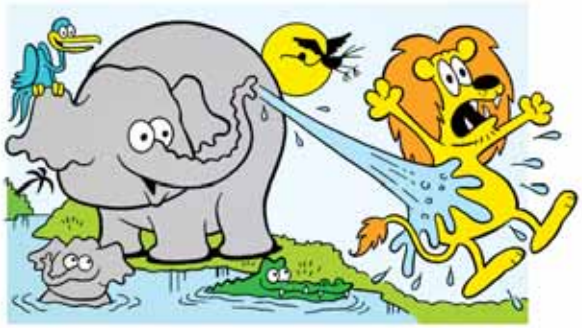
Lisboa 213 649 439 | **Porto** 222 087 453
col.cfp@gmail.com| **www.cfpcol.pt**

10% de desconto na inscrição contra apresentação do jornal
!! desconto válido até 31 de Agosto!!

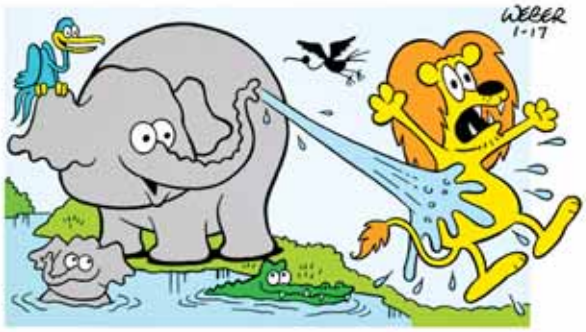
empower up. Lda.
INÍCIO SET./OUT.
ESTÁGIO GARANTIDO
BOLSA DE EMPREGO
TÉCNICO AUXILIAR DE FARMÁCIA
240 h + estágio de 160 h ou 320 h
SÁBADO, PÓS-LABORAL E INTENSIVO
INSCRIÇÃO 50 € | 15 PROPINAS 120 € / MÊS
AUXILIAR DE AÇÃO MÉDICA
160 h + estágio de 160 h ou 320 h
4.ª FEIRA PÓS-LABORAL (18:30-22:30)
INSCRIÇÃO 75 € | 11 PROPINAS 75 € / MÊS
AUXILIAR DE AÇÃO EDUCATIVA
140 h + estágio de 160 h ou 320 h
2.ª FEIRA PÓS-LABORAL (18:30-22:30)
INSCRIÇÃO 70 € | 11 PROPINAS 70 € / MÊS
AUXILIAR DE CLÍNICA DENTÁRIA
96 h + estágio de 160 h ou 320 h
3.ª FEIRA PÓS-LABORAL (18:30-22:30)
INSCRIÇÃO 75 € | 9 PROPINAS 75 € / MÊS
AUXILIAR DE VETERINÁRIA
64 h + estágio de 160 h ou 320 h
4.ª FEIRA PÓS-LABORAL (18:30-22:30)
INSCRIÇÃO 50 € | 6 PROPINAS 75 € / MÊS
AUX. CLÍNICA MÉDICA E LAB. DE ANÁLISES
NOVO
140 h + estágio de 160 h ou 320 h
5.ª FEIRA PÓS-LABORAL (18:30-22:30)
INSCRIÇÃO 70 € | 11 PROPINAS 70 € / MÊS
NUTRIÇÃO E DIETÉTICA
NOVO
80 h
2.ª FEIRA PÓS-LABORAL (18:30-22:30)
INSCRIÇÃO 75 € | 5 PROPINAS 75 € / MÊS
Joana Valpaços jvalpacos@empower.pt M. 936 298 257
Rui Gonçalves rgoncalves@empower.pt M. 912 352 694
Av. 5 de Outubro, 124, 3.º Lisboa – T. 217 960 213 / 4 – empower-up.pt

DIFERENÇAS

Encontra as seis diferenças entre estes desenhos



©2008 by King Features Syndicate, Inc. World rights reserved



PALAVRAS BARALHADAS

As letras trocadas correspondem ao nome de seis objetos. Consegues decifrar os nomes corretos?

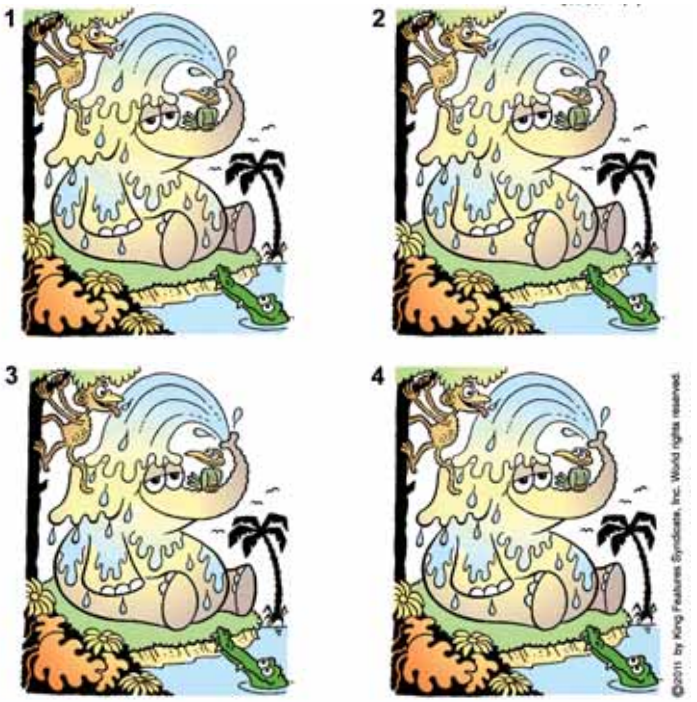
1) ARCBO
2) USOR
3) AROM
4) OHADNIN
5) OCMOH
6) TENDSE

©2010 by King Features Syndicate, Inc. World rights reserved

PUB

QUAL O PAR

Dois dos desenhos são exatamente iguais. Quais?



DETETIVE FOX

Dude diz que Shady tem coisas suas roubadas na lancha. Shady insiste que é inocente e explica que está prestes a zarpar apenas com coisas que precisa para se divertir fora da baía. O que leva o detetive Fox a pensar que Shady está a mentir?

SOLUÇÃO DIFERENÇAS
Sol, Palmeira, Orelha do elefante, Repuxo, Juba do leão, Olhos do crocodilo

SOLUÇÃO PALAVRAS BARALHADAS
1. Cobra **2.** Urso **3.** Ramo **4.** Doninha **5.** Mocho **6.** Dentes

SOLUÇÃO QUAL O PAR
Números 2 e 4

SOLUÇÃO DETETIVE FOX
Estão os esquis aquáticos na lancha. É improvável que o Shady os utilize, porque está sozinho.
Ele roubou-os da lancha do Dude.

PUB

2ª BAIXA de preços 2ª BAIXA de preços 2ª BAIXA de preços

PROMOÇÕES até 70%

Aquele bronze!

Solares desde 5,99€

~~13,99€~~ 7,99€

~~9,99€~~ 5,99€

Prepare a sua pele!

Kit Loção + Esfoliante ~~22,98€~~ 15,99€

~~8,99€~~ 2,69€

~~13,99€~~ 9,99€

O seu toque final!

~~29,98€~~ 19,99€

~~29,99€~~ 14,99€

Make Up desde 2,99€

Arrase!

~~8,99€~~ 3,99€

~~4,99€~~ 2,99€

Ganhe ainda um **saco de praia**
Em compras de 39€

Promoção válida até 11/07 a 27/08/14. Limitada ao stock existente. Não acumulável com outras promoções.

www.oboticario.pt
www.facebook.com/oboticarioportugal

oBoticário